20 TL
magazine

MAZZAM

Mart No.18

-EMILIO PUCCI-
DEFİLE

8 MART DÜNYA
KADINLAR
GÜNÜ

ANKARA'DA
ÇİLEK MEVSİMİ

Altın Kalpler

ŞATIROĞLU
KASAP
1947

HER DERDE DEVA

ÇAYYOLU | Konutkent 2 Çarşı
ALO PAKET 0 312 240 55 61

ERYAMAN | Okyanus AVM
ALO PAKET 0 312 283 44 55

YENİMAHALLE | Çarşı Cad.
ALO PAKET 0 312 327 74 08

ÇAYYOLU | **Mandıra** | Konutkent 2 Çarşı
ALO PAKET 0 312 241 54 80

/satiroglu_kasap

facebook.com/satiroglukasap

Korkma!
Farkında Ol!
Geç Kalma!

Meme Kanserinde
Erken Teşhis Hayat Kurtarır!

Çünkü; Sağlığınız Herşeyden
Değerlidir.

Özel Çankaya
YAŞAM
HASTANESİ

Yaşamı Önemsiyoruz

Dünya Kadınlar Gününü Kutlarız.

/cankayayasamhastanesi

Birlik Mahallesi Şehit Kurbani Akboğa Sokak (Eski 4.cadde) No:26 Çankaya/Ankara T. (0312) 496 5151 F. (0312) 496 5051
www.cankayayasamhastanesi.com info@cankayayasamhastanesi.com

Burası Sports

İçinizdeki enerjinin farkına varın,
sağlıklı hayatın ayrıcalıklarını **Sports International**'da yaşayın!

B hareket

U eğlence

R mutluluk

A denge

S esneklik

güç

THE HYGIENIC GYM

sportsinternational.com.tr

SPORTS INTERNATIONAL

Rhythm

by SPORTS INTERNATIONAL

Hayatın Rhythm'ini değiştir...

Personal Training • Pilates • Spa • Hamam • Masaj • Buhar Odası • Sauna

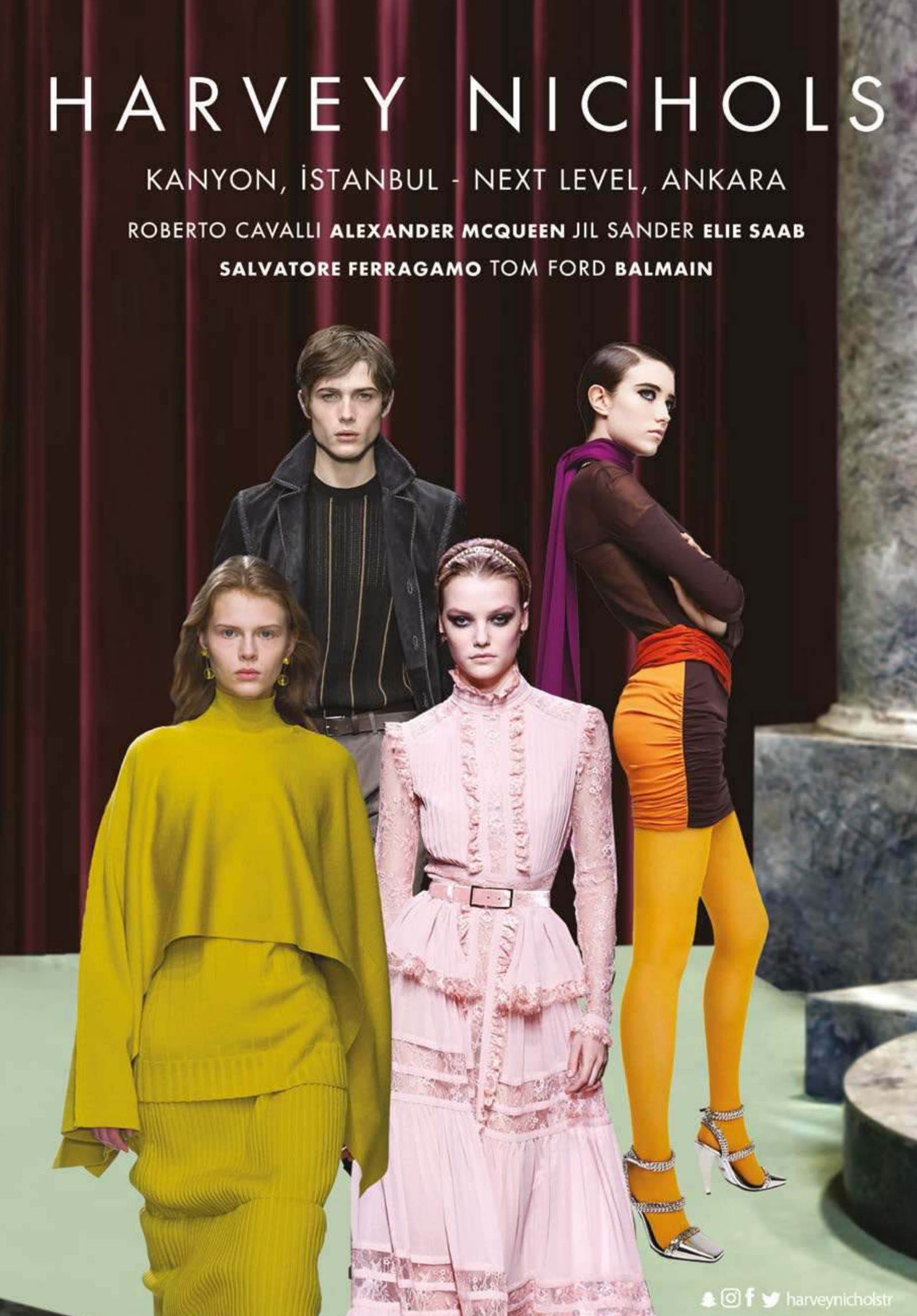
www.rhythmbysports.com.tr t: 0.312.266 71 34

HARVEY NICHOLS

KANYON, İSTANBUL - NEXT LEVEL, ANKARA

ROBERTO CAVALLI **ALEXANDER MCQUEEN** JIL SANDER **ELIE SAAB**

SALVATORE FERRAGAMO TOM FORD **BALMAIN**



harveynicholstr

ROTA

doğal, **minimal**, büyüleyici

DAKKA

vnn®

OFFICE FURNITURE

Karacakaya Cad. No: 34 Siteler / ANKARA
(0312) 353 83 72
www. vnn.com.tr
info@vnn.com.tr

BULMUŞLAR HALI

WOOL&SILK

Yeni Subemizle Turan Güneş Bulvarındayız!

Turan Güneş Bulvarı No: 41/C
Çankaya/ANKARA
T: 0312 426 16 15

PARK ORAN

Düğün hikayenizin unutulmaz anları için
Paris Kuaför PARK ORAN'ı (Gelin & Damat VIP) tercih edebilirsiniz.

Turan Güneş Bulvarı Kudüs Sokak PARK ORAN Ofis Binası No : 72

0312 490 70 80

pariskuaforparkoran

MAZZAM

Sayı 18

Mazzam Basın Yayın Reklamcılık Yaz. ve Danş. Oto. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Adına İmtiyaz Sahibi

Taner Baran

Genel Yayın Yönetmeni

Selim Cennetkuşu

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)

Aykut Sakinoğlu

Editör

Merve Dinç

Görsel Yönetmen

Gizem Uysal

Özgem Özden

Grafik Tasarım

Özgem Özden

Reklam Satış Müdürü

Okan ÜLGEN

Reklam Satış Soumluları

Sercan Yılmaz

Esengül Cennetkuşu

Hazal UZUNLU

Haber ve Foto Muhabiri

Koray Yıldız

Mali İşler Sorumlusu

Mehmet Galip

Finans ve Muhasebe Sorumlusu

Murat Ayaz Ulaş

Hukuk Danışmanı

Oğuz Temuçin Kesmen

Katkıda Bulunanlar

Aslı Oskay Özcan, Burak Uzun, Derya Şahin, Dilek Köroğlu,
Dilvin Yücebarlas, Ege İşlek, Emrah Tarım, Ersin Eroğlu,
Güçlühan Özen, Mustafa Cebeci, Özgür Aras, Sabire Bayındır,
Seçkin Renklibay, Şenay Yangel, Uğurtan Aydemir

Basım Yeri

Arkadaş Basım San. Ltd. Şti.
Kazım Karabekir Cad. Sütçüoğlu İş Merkezi No: 37/4 Ulus/Ankara
Tel. (312) 341 63 10

Basım Tarihi

Mart 2018

Yayın Türü

Aylık Yerel Süreli Yayın

Ahmet Taner Kışlalı Mah. 2715. Sok. Başkent Güvengir Sitesi No.64
Çayyolu-Çankaya/Ankara

Telefon. (312) 240 1142

Fax. (312) 240 1140

Web. mazzam.com.tr

E-Posta. info@mazzam.com.tr

YAZILI İZİN ALINMADAN VE KAYNAK GÖSTERİLMEDEN KISMEN YA DA TAMAMEN KOPYALANAMAZ.İMZALI YAZILARIN SORUMLULUĞU YAZARLARINA, İLANLARIN SORUMLULUĞU İLANI VERENLERE AİTTİR.

EDİTÖR

‘’Mart kapıdan baktırır kazma kürek yaktırır’’diye boşuna dememiş büyüklerimiz… Güneşli ışıl ışıl fakat bir o kadarda soğuk mart ayından tüm okuyucularımıza kucak dolusu merhabalar… Sıcacık yaz günlerine bir adım daha yaklaştığımız bu güzel ay’da yine her zaman olduğu gibi dopdolu enerjik içeriğimiz ile siz değerli okuyucularımızla buluşmaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

Mart sayımızda;
Ankara cemiyet hayatının yardım sever kadınlarını bir araya getiren, ve bir çok önemli kampanyaya imzalarını atmış başarılı ve güçlü kadın kelimesini tam anlamıyla taşıyan topluluk **ALTIN KALPLER** derneğini mart sayımıza özel kapağımızda ağırlamaktan büyük mutluluk ve gurur duyuyoruz. Kadın’ın neler yapabileceğini, hangi başarılara imza atabileceğini günümüz hayatında kadınlarında hem çalışıp hem anne olabileceğini bir kez daha bize gösteren kadınlarımızın, **8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Gününü** de bu vasıta ile buradan kutluyoruz.
Unutulmaması gereken en önemli detay, tabi ki tek bir gün değil her gün kadınların ne kadar değerli ve narin olduğudur…

Mazzam Gezi Rehberinde,
Şehir gürültüsünden bıkmış hafta sonu olsa da yeşile doysak diyenlerdenseniz,size içinizin tam anlamı ile huzurla dolacağı bir adrese götürüyoruz… Ağva saklı cennet olarak bilinen yeşil ve mavinin muhteşem harmonisi şeklinde tarif edilen adeta cennet gibi bir yer… Başınızı alıp birkaç günlüğüne rahatlamak,iş stresinden uzaklaşmak istiyorsanız kesinlikle doğru adrestesiniz… Ağva da neler yapılır,nerelerde konaklanır,hangi lezzetler tadılır siz değerli okuyucularımız için mart sayımıza özel gezi rehberinde…

Mazzam Home,
Mart ayına özel Mazzam Home bölümümüzde muhteşem iki konsept sizleri beklemekte… Lezzete ilham veren tasarımlar başlığı altında sizler için seçtiğimiz mutfak eşyalarına bayılacaksınız.
Ayrıca,göz bebeği çocuklarımızın mışıl mışıl bir uyku çekebileceği aynı zamanda keyifli bir şekilde vakit geçirebileceği muazzam bir çocuk odası bu ay mazzam home bölümümüzde sizlerle buluşuyor…

Mazzam Moda da bu ay,
Siyah ile beyazın uyumunu taşıyan parçalardan tutun, sokak modasında erkeklerin tercih ettiği markalara kadar,çocuklarınıza giydirebileceğiniz en şirin dünyaca ünlü markaların parçalarını bulabileceğiniz bomba gibi moda sayfaları sizleri beklemekte…

Son olarak,
Tüm kadınlarımızın **8 Mart Dünya Kadınlar Gününü** tekrardan kutlar, yarınlara daha güçlü,mutlu,sağlıklı ve huzurlu bakabildiğimiz günleri görebilmek dileği ile…

Sevgi ile kalın…

Merve Dinç

MAZZAM

'SOSYAL' İŞLERİ SEVİYORUZ

MAZZAM

-PR-

MARKANIZI SOSYAL MEDYADA EN İYİ ŞEKILDE TEMSİL EDELİM. SİZE SADECE GELEN BEĞENİLERİ İZLEMEK KALSIN..

İÇİNDEKİLER

TED/ 10.000 GENÇ MEŞALE DAHA AYDINLIK TÜRKİYE 38 40

5 TREND DOKUNUŞ 44 45

ANKARA' DA ÇİLEK MEVSİMİ 56 61

LUNA ANKARA'NIN YENİ MEKANI 50 51

ALTIN KALPLER 64 68

78
79
EDİTÖR'ÜN GÖZÜNDEN 8 MART

106
113
DEFİLE / TOD'S SONBAHAR-KIŞ
DEFİLE / EMILIO PUCCI SONBAHAR-KIŞ

126
127
GURME

138
141
ŞENAY DAĞLI İLE ÖZEL RÖPORTAJ

TAMER-ZEYNO KARADAĞLI

Başarılı ve karizmatik oyuncu Tamer Karadağlı kızı Zeyno Karadağlı ile birlikte La Gioia kafenin önünde görüntülendi. Çekimlerin yoğun şekilde geçtiğini aktaran ünlü oyuncu kısa sohbetimizin ardından mekana geçti.

MERVE KALEMCİ EYYÜPOĞLU

Ankara cemiyet hayatının tanınmış simalarından Merve Kalemci Eyyüpoğlu ile bir davet çıkışı Bilkent Station'da karşılaştık. Bilkent Station'a bir çocuk şenliğine katılmak için geldiğini aktaran güzel isim çocuklarıyla birlikte gün boyu etkinliklere katıldığını ve çok eğlendiklerini aktardı.

FERDA YILDIRIM

Beyaz TV Ana haber Bülteni Spikeri Ferda Yıldırım beş çayı için gittiği La Gioia kafeye girerken objektiflerimize takıldı. Gündemin yoğunluğundan arkadaşlarına ve dostlarına çok vakit ayıramadağını aktaran başarılı spiker, fırsat buldukça küçük kaçamakların uzaklaşmak adına iyi geldiğini söyledi.

METİN UCA

Başarılı sunucu, spiker ve yazar Metin Uca objektiflerimize yansıdı. Geçtiğimiz günlerde Ankara'da düzenlenen Kitap Fuarı için başkente geldiğini aktaran ünlü yazar hem kendi kitabının imza günü hem de Trilye Restoran'ın sahibi Süreyya Üzmez'in imza günü için büyük bir heyecan duyduğunu söyledi. Ankara'da ki okur oranından oldukça memnun olduğunu söyleyen Uca teşekkür ederek yanımızdan ayrıldı.

AYIN ŞIK'I

RUŞA ACAR

Başkent cemiyet hayatının güzel ismi Ruşa Acar bir davet girişi objektiflerimize yansıdı. Her zaman ki gibi şıklığı ve zarifliğiyle göz dolduran güzel isim, eğitim bursu için düzenlenen davetlere katılım göstermenin kendisi için çok önemli olduğunu aktardı. Güzel isim eğitimin çok önemli bir konu olduğunu ve bu konuda elinden geleni yapmaya çalıştığını aktardı.

OLGA KALEMCİ

Başkent cemiyet hayatının en renkli isimlerinden Olga Kalemciyle bir davet sonrası karşılaştık. Tarzıyla oldukça dikkat çeken güzel isim diz üstü çizmeleri, mini eteği ve Gucci kazağıyla şıklığını tamamladı. Hava değişimlerinden dolayı çok fazla dışarı çıkmayı tercih etmediğini aktaran güzel isim kısa süren sohbetimizin ardından teşekkür ederek yanımızdan ayrıldı.

NESRİN KILAVUZ

Ankara Cemiyetinin tanınan önde gelen isimlerinden Nesrin Kılavuz ile bir davet çıkışı karşılaştık. Her zaman ki sempatik tavırlarıyla dikkat çeken güzel isim uzun zamandır işlerinden dolayı kendine zaman ayıramadığını ve dışarı çıkacak vaktinin olmadığını aktardı. Güzel isim arkadaşlarıyla beş çayı için sözleştiğini söyleyerek yanımızdan ayrıldı.

BERK DELİBAŞ

Delibaş Halıların sahibi Berk Delibaş alışveriş yapmak için gittiği Beymen Kavaklıdere mağazasına girerken objektiflerimize takıldı. İş yoğunluğunun çok fazla olduğunu aktaran Delibaş yaza doğru hayata geçireceği planlarının olduğunu ve bu nedenle neredeyse yedi gün yirmi dört saat çalıştığını aktardı.

DİLAN KARAARSLAN

Genç ve başarılı iç mimar Dilan Karaağaç Roxx Caracca mağazasından yaptığı alışveriş sonrası objektiflerimize böyle yansıdı. Başarılı mimar, Roxx Caracca markasının ürünlerine olan hayranlığını dile getirdi. Formuna oldukça dikkat ettiği göze çarpan güzel isim bizlerle sohbetinin ardından teşekkür ederek yanımızdan ayrıldı.

ALEV TUNA

Ankara cemiyet hayatının güzel isimlerinden Alev Tuna bir davet çıkışı objektiflerimize yansıdı. Bir moda evinde düzenlenen davete katılan güzel isim, tasarımların hepsine bayıldığını aktardı. Alışverişi çok sevdiğini aktaran Alev Tuna moda evine özel olarak geleceğini aktardı.

Görkem ÇAMLIBEL

Cemiyet hayatının genç ve güzel isimlerinden Görkem Çamlıbel bir davet çıkışı kameralarımıza takıldı. Her zaman ki sempatik tavırlarıyla göz dolduran güzel isim zarifliğiyle dikkatleri çekti. Hava değişimlerinden çok çabuk etkilendiğini aktaran Görkem Çamlıbel bu sıralar sağlığına çok dikkat ettiğini aktardı.

SELBİN ROSETTİ

Rosetti restoranın sahibi, Ankara cemiyet hayatının güzel isimlerinden Selbin Rosetti arkadaşlarıyla öğlen yemeğini yedikten sonra mekandan çıkarken görüntülendi. Yoğunluğunun son zamanlarda git gide aktaran başarılı isim işle ilgili çokça planlarının olduğunu dile getirdi.

TUĞBA KARABACAK

Başkent cemiyet hayatının en zarif isimlerinden Tuğba Karabacak gittiği bir organizasyon sonrası kameralarımıza takıldı. Mavi kürküyle ve mavi gözlükleriyle oldukça şık bir kombin yakalayan Tuğba Karabacak şıklığıyla göz doldurdu.

ADINI SEN KOY

Serpil BABACAN

Herşeyden önce O da bir evlattır.
Sonra sevgilidir.
Dahası Annedir.
Emek verendir.
İş kadınıdır.
Arkadaştır, dosttur.
KADIN, hayatın rengidir.
Dokunduğunu güzelleştirendir.
Yuvayı kurandır.
Hayatta hep dik durandır O.
Nerede bacası tüten bir ev görseniz, nerede burnunuza buram buram yemek kokuları gelse bilin ki o evde kadın vardır...
Ve hayatın her alanında canla başla çalışan, didinen, emekçi kadınlar için bir gün var:

“8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ”

Biz kadınlar, bu özel günümüzde en güzel hediyeyi önce kendimize vermemiz gerekir. Kendimizi önemsemeliyiz. Çünkü az önce bahsettiğim gibi biz özeliz...

Konuyu biraz daha açacak olursak,,,
Mesela o çok beğendiğiniz çantayı bu kez düşünmeden alın.
Ya da uzun zamandır ertelediğiniz bir seyahati kendiniz için planlayın bir kez de...

Ya da kendinizde öyle bir değişiklik yapın ki aynaya her baktığınızda ne kadar değerli olduğunuzu hatırlayın. Ve bir daha asla unutmayın.

“Kendinize kıymet verin. “

Bakımınızı ihmal etmeyin.
Görünüşünüzde yapacağınız ufak değişiklikler sizin ruhunuza en iyi gelecek kararlardan biri olacak.

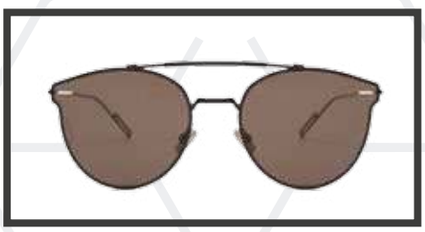
DOĞAL SÜRMELİ GÖZLERE SAHİP OLMANIN KOLAY YOLU “KALICI DİPLİNER”
Kirpik dibinize incecik çizilen kalıcı dipliner gözünüzün rengini, şeklini belirginleştirmekle kalmıyor aynı zamanda kirpiklerinizi de daha yoğun gösteriyor.

İŞLEM SÜRESİ 1 SAAT KALICILIĞI 2- 3 YIL
Kirpik diplerine kalem çeker gibi incecik yapılan kalıcı makyaj yapımı toplamda bir saat sürüyor. Önce kirpik diplerine uyuşturucu krem sürülüyor. Ardından da isteğe bağlı kuyruklu veya kuyruksuz , kalın ya da ince şekil verilerek çiziliyor. Üstelik gözünüz gibi en hassas noktaya yapılan bu işlemde acı hissetmeyeceğinizin garantisini veriyoruz.Evet ne demiştik , “Kadın dokunduğunu güzelleştirir.” Biz de size dokunmak, tanışmak, konuşmak ve tabii ki güzelleştirmek için Serpil BABACAN Beauty Center’da sizi bekliyoruz.

GÜNÜMÜZ KUTLU OLSUN

SOKAK

Erkek sokak modası son dönemlerde hiç olmadığı kadar rahat, renkli ve aynı zamanda çokta şık…
Dünyaca ünlü markaların kullanmış olduğu logo çıkartmaları,rengarenk yelekler,montlar, çook mu çok rahat bir o kadarda şık ayakkabılar, bahar ayında içimizi sıcacık yapacak gibi görünüyor..



Dior Homme - 287$

Herno - 433€

Dolce Gabbana - 1551$

Gucci - 1221$

Moncler - 648$

Gucci - 1221$

Gucci - 508€

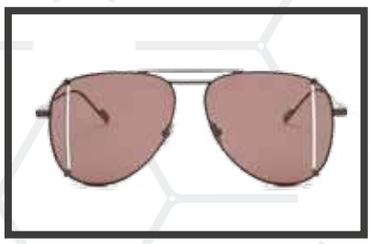
Balenciaga - 364€

ŞIK VE ÇOK RAHAT!

Moncler - 725$

Gucci - 947€

Karl Lagerfeld - 68€



Yves Saint - 341€

Tom Ford - 980€

J Brand - 258€

Bottega Veneta - 1300€

Fendi - 451€

Rolex - 25600€

Balenciaga - 650€

BİLKENT MEZUNLARININ EN GÜZEL -SALI- GÜNÜ

Türkiye'nin önde gelen üniversitelerinden Bilkent Üniversitesi'nin, şimdilerde her biri başarılı birer iş insanı olan mezunları geçtiğimiz günlerde Ankara'nın en ünlü mekanlarından Ivy'de bir araya geldi. "Bilkent Mezunları Derneği" nin bir organizasyonu olan gecenin ev sahipliğini Başkent cemiyet hayatının tanınmış isimleri Pınar Canalp ve Kutlu Tamay üstlendi.

Kutlu TAMAY

Pınar CANALP

Deniz SIRER

Aslıgül - Murat KURUL

Şeref ÖZER

Geceye iş ve sosyal hayatın tanınmış isimleri de katıldı. Yönetim kurulu üyesi Kutlu Tamay "Olağan Salı Toplantıları" nın dernek için çok büyük önem taşıdığını ifade etti. Pınar Canalp ise 1993 yılından beri faaliyet gösteren dernek için 2018 yılının çok büyük bir anlam ifade ettiğini aktardı. Dernek bu sene 25. Yılını kutlamaya hazırlanıyor. Geniş katılımla gerçekleşen toplantıya başarılı müzisyen Tuncay Arığ'ın canlı performansı damga vurdu.

Murat - Elvan ERSOY

Alper LAÇİN

Murat Özlem

Ebru GÜÇLÜ

Alp - Seden BEKİT

Zeynep ÖZMANSUR

dantatsu

ÖZEL ANKARA
HLC
PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ MERKEZİ

Kazım Özalp Mahallesi
Uğur Mumcu Caddesi
No:6 GOP Ankara/Türkiye

90 312 447 12 12
www.hlc.com.tr
hlctipmerkezi

90 312 437 48 48
info@hlc.com.tr
hlctipmerkezi

ANA KRALİÇE SİYAH BEYAZ

Tarzınızı yansıtmanın sırları kesinlikle renklerde saklı… Yıllardır süre gelen ve tahtını her ne olursa olsun kimseye kaptırmayan siyah-beyaz ikilisi yeni sezonda yine bomba gibi…

Cara Mila 4207$

Alexander Mcqueen 345€

Balenciaga 2

Toryburch 239$

Moncler 862$

Gucci 1761$

Brandon Maxwell 1104$

Alexander Mcqueen 489$

Yves Saint Laurent 983$

Givenchy 927$

Yves Salomon 173$

Givenchy 1700$

095$

Moncler 1257$

Balmain 1232$

Tom Ford 2415$

Tom Ford 2251$

Alexander Wang 607$

TARİHTE MART AYINDA NELER OLDU?

1 MART 1912

Ketenden sonra ipekten yapılmaya başlayan paraşütle ilk uçaktan atlayan kişi ABD Kara Kuvvetlerinden Yüzbaşı Albert Berry oldu. Böylece zamanla paraşütlerin yalnızca gözetleme balonlarında görevli olanların uçak saldırılarından kaçmalarının dışında uçak pilotlarının da işine yaradığı fark edilmiştir.

◇

5 MART 2000

1999 yılında açtığı kişisel web sitesi aracılığıyla uluslararası ün yapan Mahir Çağrı, Forbes Dergisi'nin en ünlü 100 kişisi arasına girdi. Dönemine göre normal kabul edilebilecek basit bir tasarımı olan sitede koyduğu samimi fotoğraflarının altına ise "Türkiye'ye gelirseniz sizi beklerim, evimde ağırlarım" yazdı.

3 MART 1923

Haftalık bir haber dergisi olan "Time" ilk sayısını yayımladı. Dergiye kapak olmak, hele ki Time Dergisi tarafından yılın kişisi seçilmek bir prestij meselesiyken, bugüne kadar Atatürk de dahil kapak olan 10 Türk bulunuyor.

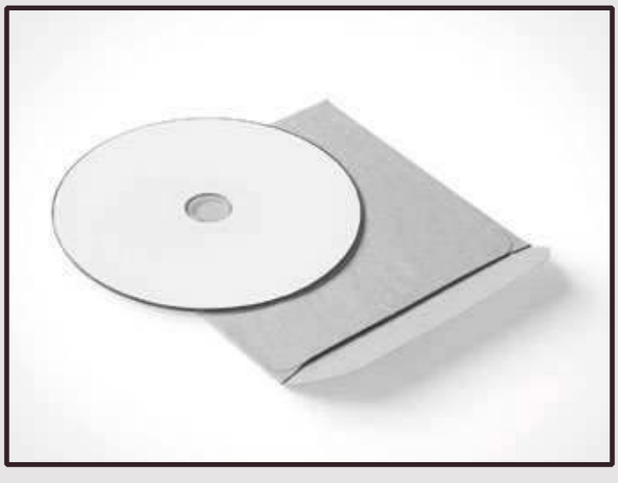
◇

1 MART 1978

Ömrünün son yıllarını geçirdiği Corsier-sur-Vevey şehrinin mezarlığına gömülen Charlie Chaplin'in cenazesi İsviçre'deki mezarlıktan kaçırıldı. Amaçlarının karısı Oona'dan fidye almak olduğu bilinen iki kişinin bu eyleminden yaklaşık üç ay sonra büyük bir operasyonla failler yakalandı ve ceset yeniden gömüldü.

4 MART 1493

Amerika'yı keşfetmeden önce, Osmanlı Devleti dahil, tüm güçlü devletlerden yardım istemiş olan gezgin Kristof Kolomb, Nina adlı gemisiyle Amerika'ya ulaştı. Atlantis Okyanusu'nu aşarak Kuzey Amerika Kıtasına ayak basan ilk kaşif olduğu söylenen Kolomb, bu yolculuğunu İspanyol bayrağı altında yapmıştır.

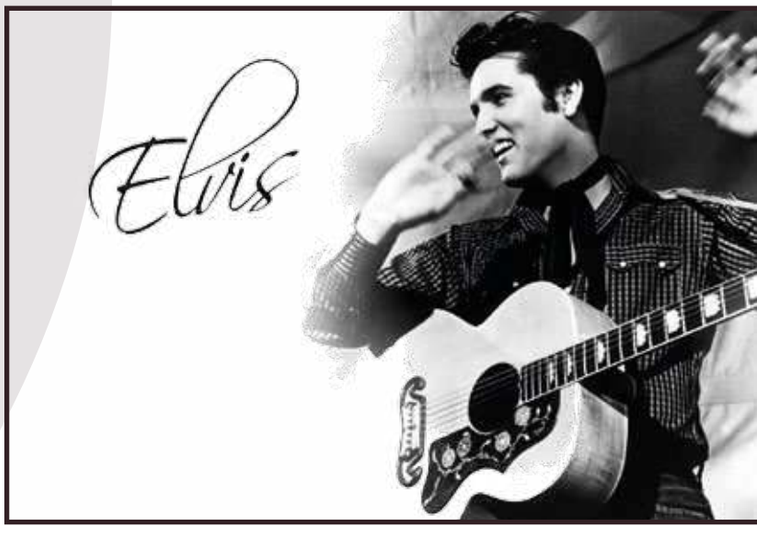


8 MART 1979

Philips şirketi Compact Disk'i (CD) ilk kez halka tanıttı. İlk CD'nin geliştirilmesine katkıda bulunan mühendislerden Piet Kramer, "1970'lerin sonunda ve 1980'lerin başında, bir gün eğlence ve bilgi-işlem teknolojisinin, film ve program depolamak için dijital diskleri tercih edeceğini hiçbirimiz düşünmemiştik" diye konuştu.

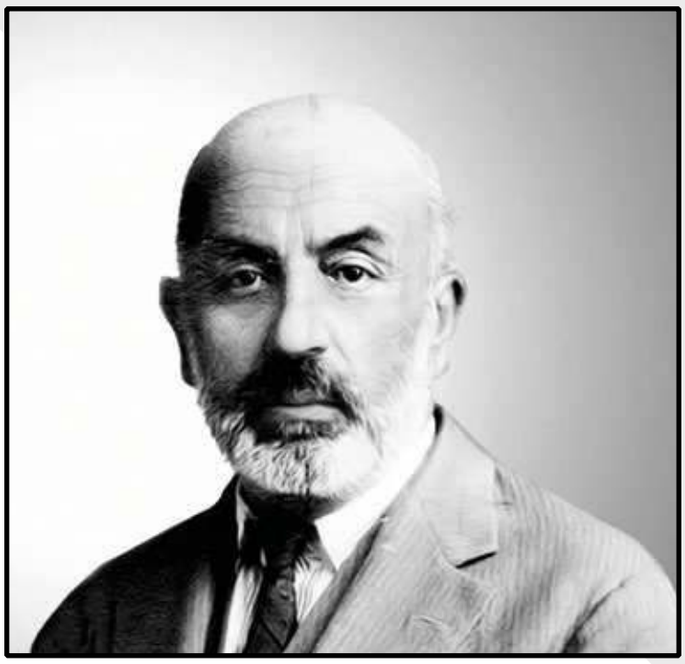
6 MART 1962

İstanbul şehrinin pek çok yerine elektriği getirmesiyle bilinen Vali Niyazi Akı, İstanbul Valisi olarak göreve başladı. Balıkesir Valisi olarak emekli olup, 1992 yılında aramızdan ayrılan Akı'yı büyük bir özlemle anıyoruz...



3 MART 1955

Kendine has tarzıyla, müziğiyle, inancıyla asla unutulmayan adam, Rock'n Roll'un kralı Elvis Presley TV'de ilk kez görüldü. Ölümünden sonra bile şöhretinden bir parça bile eksilmeyen ve hala taklidini yaparak karnını doyuran insanları olan Presley'nin yeri hiçbir zaman dolmadı...



12 MART 1921

Türkiye Cumhuriyeti'nin İstiklal Marşı yarışma sonucu TBMM'de kabul edildi. Yarışmaya 724 şiir gönderildi. Kazanacak şiire para ödülü konduğu için başlangıçta Mehmet Akif katılmak istemedi ama o zamanın millî eğitim bakanı Hamdullah Suphi'nin (TANRIÖVER) ısrarı üzerine, ödülsüz olmak şartıyla o da şiirini gönderdi.

26 MART 2000

Leningrad Devlet Üniversitesi Hukuk Bölümü'nden mezunu Vladimir Putin, Rusya'da yapılan seçimler sonucunda başkan oldu. 7 Mayıs 2008'de görev süresi dolan Putin, yerini Dmitri Medvedev'e bırakıp başbakan olmuştu ancak 4 Mart 2012'de %63.6 oyla yeniden Rusya Federasyonu Devlet Başkanı seçildi.

18 MART 1989

Mısır'da Keops Piramidinde 4400 yıllık mumya bulundu. Bu arada mumyalarda radyoaktif madde bulunduğundan, mumyaları ilk bulan 12 kişi kanserden öldü.

23 MART 1964

Televizyon programlarından ve radyo seslendirmelerinden tanıdığımız sinema, tiyatro oyuncusu, tiyatro yönetmeni ve fotoğrafçı Okan Bayülgen doğdu. Yaklaşık 10 sene televizyon programcılığı yapan Bayülgen, şimdilerde ise Bodrumdaki "Dada Salon" mekanıyla çokça konuşuluyor.

9 MART 2000

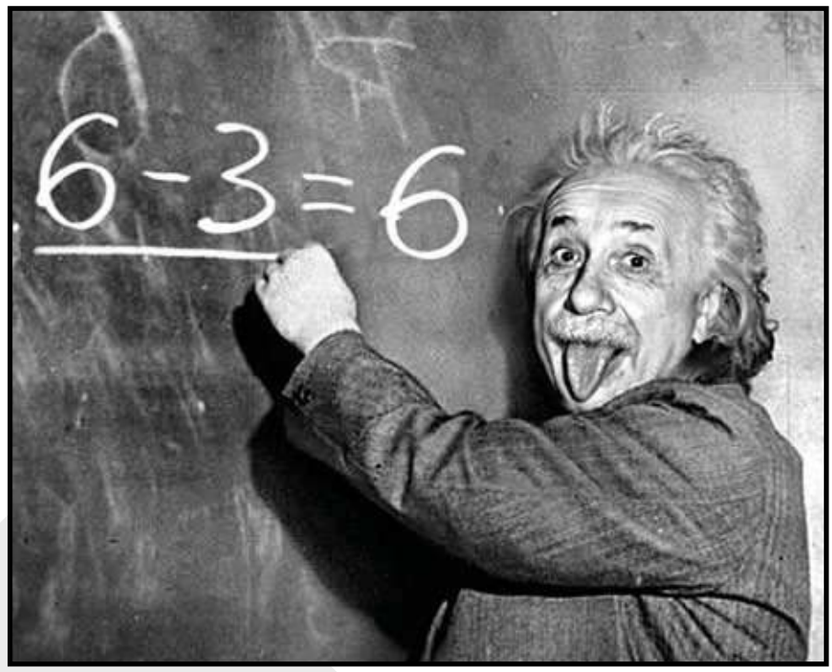
Güney Kore'de saatlerce bilgisayarın önünden kalkmayan 37 yaşındaki Kim Kwang-Su, aşırı yorgunluk ve stresten öldü.

11 MART 2011

Japonya'da, Japon kayıtlı tarihi boyunca yaşadığı en büyük Deprem ve Tsunami felaketiyle karşılaştı. Yerel saatle 05:46' da 8.9 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi.

19 MART 1955

Gerek 1988 yapımı Die Hard (Zor Ölüm) adlı filmde canlandırdığı karakterle, gerekse unutulmaz televizyon dizisi Moonlighting'deki (Mavi Ay) performansıyla, Hollywood'un en önemli aktörlerinden birisi olan ABD'li sinema oyuncusu Bruce Willis doğdu.



14 MART 1879

Küçükken zeka geriliği olduğu düşünülen ama daha sonrasında atomu keşfedip insanlara başarının tanımını yapan Albert Einstein doğdu.

22 MART 1913

Dünyanın ilk kadın savaş pilotu olan Sabiha Gökçen doğdu. Genç yaşta ailesini kaybeden ve Mustafa Kemal Atatürk'ün evlatlık edindiği Gökçen, gariptir ki yine 22 Mart'ın 2001 yılında hayatını kaybetmiştir.

30 MART 1968

Tam ismi "Celine Marie Claudette Dion" olan Kanadalı şarkıcı "Celine Dion" doğdu. Henüz 5 yaşındayken ailesine ait olan "The Vieux Baril" adlı piyano barda şarkı söylemeye başlayan Dion, 12 yaşında anne ve babasının yardımıyla ilk bestesini yaptı.

29 MART 2006

Dünya'nın büyük bir bölümünde gözlemlenen tam güneş tutulması gerçekleşti.

A.Ş.K'A GEL
#22YAŞINDAYIZ
Ankara Şehir Kulübü
AŞK
www.ankarasehirkulubu.com 446 17 27

“TADIMLIK SOHBETLER, TADIMLIK LEZZETLER” ILE ANKARA’ LILAR TELOMER TEKNOLOJİSİYLE TANIŞTI

Türk Eğitim Derneği’nin “10.000 Genç Meşale Daha Aydınlık Türkiye” kampanyasına destek olmak için düzenlediği “Tadımlık Sohbetler, Tadımlık Lezzetler” etkinlikleri’nin bu sefer ki konuğu Prof. Dr.Hakan Cangül oldu. “Sağlıklı Yaşam Sırları ve Telomerler” konu başlığıyla düzenlenen organizasyona Ankara cemiyet hayatının ilgisi yoğun oldu. Son dönemde Türkiye’ de de çok konuşulan bir konu olan ve 2009 yılında Nobel Tıp Ödülü kazanan Telomer bilimi ve Reverse-aging konulu konuşma, katılımcıların yoğun ilgisi ile merakla dinlendi. Düzenlenen etkinliğe konuşmacı olarak katılacak Sertab Erener ise annesinin rahatsızlığı nedeniyle Ankara’ya gelemedi, ancak gönderdiği görüntülü mesaj ile tüm konuklara kampanyaya verdiği desteğini iletti.

Etkinlikten elde edilecek gelir Dayanışma Komitesi tarafından Türk Eğitim Derneğinin "10.000 Genç Meşale Daha Aydınlık Türkiye" kampanya fonuna aktarılacak.

Selçuk PEHLİVANOĞLU

Yelda ÇORLU

Esra DORA

Eda DURKAN
Nihan TANGİL

Mine ALP

Damla ÖZDOĞAN

Telomer biyolojisi, DNA'daki şifrelere göre bireylerin biyolojik yaşını geriye alarak gençleştirmeyi hedefleyen yeni bir sağlık anlayışını getiriyor. Anti-aging yani yaşlanma sürecinin yavaşlatılması yerini çok öte bir anlayışa, biyolojik yaşı geri almaya, yeniden sağlıklı ve genç olmaya bırakıyor. Sadece cildi değil, bedeni oluşturan 100 trilyon hücreyi gençleştiren, tüm doku ve organların daha iyiye gitmesini sağlayan yeni bir uygulama. Gelecekte sıkça adını duyacağınız bu yeni yaklaşıma "Reverse Aging" olarak tanımlanıyor.

Funda BEKŞİOĞLU

Ceren KAL

Ruşa ACAR

HANDE MALKOÇ
ÖZGE YAKICI

Demet AYDIN

Ebru YILMAZER

ÇİĞDEM EREN
KİRİZOĞLU

Ceren CAN

Selbin ROSETTI

Tuğçe ERDEM

Yıldızlar

Motorlu Araçlar
Bakım Onarım Servisi

Erciyes İş Yerleri Sitesi 10. Cadde No: 37
Macunköy - Yenimahalle/ ANKARA
Tel : 0312 397 86 40 - 41
Fax: 0312 397 86 42

Yazgülü BUSE KARAKAŞ

ROXX CARACCA'DAN -MODA TUTKUNLARINA- ÖZEL DAVET

Ankara son zamanların en görkemli davetlerinden birine şahit oldu. Genç moda tasarımcısı **Yazgülü Buse Karakaş'**ın koleksiyonunu sergilediği mağazası **Roxx Caracca**'da düzenlenen davete başkent cemiyet hayatının neredeyse tümü katılım gösterdi. Stil danışmanı ve moda yazarı Aysun Kaba ev sahipliğinde düzenlenen etkinlikte Aysun Kaba, davetlilere moda ve kombin yapma konusunda tüyolar verdi. Başarılı modacı Yazgülü Buse Karakaş'ın koleksiyonu, davete katılan başkentli kadınların büyük beğenisini aldı. Davetlilerle tek tek ilgilenen genç modacı ilgiden çok memnun kaldığını ifade etti. Stil danışmanı Aysun Kaba Roxx Caracca koleksiyonun nadide parçalarıyla yaptığı kombinleri davetlilerin beğenisine sundu. Davete katılan başkentli kadınlar, çok çeşitli kumaşların ve renklerin kullanıldığı koleksiyona büyük ilgi gösterdi.

BEYHAN-MELİSA BESTE GEMALMAZ

Olga kalemci

Afitap AKINCI

Melis KUNDUZ

Saatlerce süren davet renkli görüntülere sahne oldu. Stil danışmanı ve moda yazarı Aysun Kaba stil ve modaya dair konuşma yapmadan önce davetlilere uzun süre baktıktan sonra “ ben bugün moda ve stil konusunda bir konuşma yapacaktım, fakat bu kadar şık ve stil sahibi kadını bir arada görünce çokta gerek kalmadığını anladım” deyince salondan kahkaha sesleri yükseldi.

Burcu YÖRÜBULUT

Nazli GÜRDEMİR

Eda MÜFTÜOĞLU

5 TREND DOKUNUŞ

KERASTASE RESISTANCE SERUM THERAPISTE

Bu küçük ama etkili ürün saçlarınızın ihtiyacı olan tüm nem,keratin ve aynı zamanda ısı bombardımanı için üretilmiş adeta…Düzenli olarak saçlarınıza fön çektiriyor veya herhangi bir işleme maruz bırakıyorsanız ,bu minik mucizevi serumu yanınızda taşımanızı sizlere öneriyorum her kuaför öncesi az miktarda saçlarınıza uygulamanız yeterli olacaktır.

MAKE UP FOREVER HD POWDER

Tüm gün cildinizdeki makyajın sabahın ilk saatlerinde yapılmış hali ile fresh bir görünümde kalmasına imkan yok tabi ki…Make up forever markasının üretmiş olduğu bu hd pudralar bu sorunu neredeyse tamamen ortadan kaldırmak için üretilmiş adeta… Makyajınız tamamlandıktan sonra bir pudra fırçası yardımı ile t bölgesi,elmacık kemikleri ve göz altlarınıza tampon şeklinde uygulamanız yeterli…

INGLOT PIGMENT

Markanın rengarenk üretmiş olduğu bu renkli pigmentler o kadar güzel ve kullanışlı ki her hangi bir özel günde göz kapaklarınıza hatta yüzünüzün farklı bölümlerine uygulamanız yeterli…Şeyma Subaşının Burning Man Festivalinde uygulamış olduğu pigment makyajını hepimiz hatırlıyoruzdur eminim ki ne kadar hoş görünüyordu öğle değimli…

LA ROCHE POSAY HYDREANE BB CREAM

Fondöten kullanmaktan hoşlanmayıp aynı zamanda cildinizin kusursuz görünmesini istiyor,cildinizdeki kızarıklık problemlerini,solgun görünümü ve aynı zamanda güneşten oluşmuş olan lekeleri mükemmel doğallıkta kapatmayı ve tabi ki cildinizin en çok ihtiyacı olan nem değerlerini dengede tutmak istiyorsanız bu mucizevi kremle tanışın…

TOO FACED COCOA CONTOUR SET

Özellikle yuvarlak yüz hatlarına sahipseniz kilonuz ne olursa olsun yüz bölgenizde ufak ilizyonlara ihtiyaç duyabilirsiniz.Bu kontür paleti içerisine barındırdığı farklı renk seçeneği ile muhteşem kontürler yapmanıza yardımcı olacak…

ÜNLÜLERİN PAYLAŞIMLARI

@tarkan

Dünyaca ünlü mega star Tarkan sosyal medya hesabından yapmış olduğu paylaşım ile bebek beklediklerini tüm takipçilerine duyurdu.Geçtiğimiz yıl dünya evine giren ünlü popçuya ve eşine bebeklerini sağlıklı huzurlu bir şekilde kucaklarına almalarını diliyoruz.

@serenayss

Güzel ve başarılı oyuncu Serenay Sarıkaya yer aldığı fiçi dizisinde canlandırmaya hazırlandığı afife rolü ile izleyicileri ile buluşmayı planlıyor. Sosyal medya hesabından yapmış olduğu bu paylaşımı ile ne kadar duru bir güzelliği olduğunu bir kez daha göstermiş oldu.

@bensusoral

Sosyal medya hesabında binlerce takipçiye sahip olan güzel oyuncu Bensu Soral bahar ayının tadını en iyi çıkaranlardan…Güneşli havaları fırsat bilip kendisini dışarıya atan Soral'ın hesabından yaptığı son paylaşım oldukça beğeni topladı.

@dilandeniz

Son dönemlerde izleyicileri televizyon ekranına kilitleyen dizi Çukur'un sevilen güzel oyuncusu Dilan Deniz Çiçek yakın zamanda 23.cü yaş gününü kutladı. Sosyal medya hesabından yapmış olduğu 23 simgeli balonlarla yapmış olduğu paylaşım beğeni yağmuruna tutuldu.

@mervebolugur

Şarkıcı Murat Dalkılıç ile geçtiğimiz aylarda evliliğini sonlandıran güzel oyuncu Merve Boluğur sosyal medya hesabından yapmış olduğu yeni imajı ile takipçileri tarafından binlerce beğeni ve yorum aldı. Bazı takipçileri tarafından saçlarında yapmış olduğu değişim beğenilirken bir kısımda eski imajına geri dönmesi ile ilgili yorumlarda bulundu.

@hacisabanci

Zeynep Nazlı Kayi ile aşk yaşamaya başlayan genç ve yakışıklı iş adamı Hacı Sabancı kız arkadaşı ile beraber yemek yemek için maslakta bulunan burger and buritto'yu tercih ettiler. Mutfakta tezgah başına geçen sevgilisi Nazlı hanımın fotoğraflarını hesabından paylaşan Hacı Sancıya mutluluklar diliyoruz.

@fethikamisli

Genç kızların gözdesi genç ve yakışıklı iş adamı Fethi Kamışlı sosyal medya hesabından yapmış olduğu ateş başında çekilen fotoğrafı ile takipçileri tarafından oldukça fazla beğeni aldı.

@yaseminsefkatli

Ünlü türkücü İbrahim Tatlıses'in pop sanatçısı oğlu İdo'nun güzel kız arkadaşı Yasemin Şefkatli sosyal medya hesabından köpeği ile beraber çekilmiş fotoğrafını paylaştı. Fotoğrafın altına yakışıklı diye not düşmeyi unutmadı.

@seymasubasi

Son dönemlerin internet fenomeni Şeyma Subaşı her zaman olduğu gibi yine paylamış olduğu son fotoğraf ile şimşekleri üzerine çekmeyi başardı. Dünyaca ünlü bir markanın tasarlamış olduğu farklı renklerde tasarlanan botları ile çekilmiş paylaşımı binlerce beğeni aldı.

RADIO SLOW TIME

Serra YILMAZ

Melda ONUR

Mehmet Yakup YILMAZ

Gonca VUSLATERİ

Buket UZUNER

Sadettin SARAN

Berrak TÜZÜNATAÇ

Mabel MATİZ

SILA

BİZ ŞARKIMIZI SEÇTİK 2

Ayşegül ALDİNÇ

Kürşat BAŞAR

Melis SÖKMEN

Çağan IRMAK

Ebru UYGUN

Albümün satışından elde edilecek gelir maddi durumu olmayan çocukların eğitim masraflarını karşılaması için TOÇEV Vakfı'na bağışlanacaktır.

SONY MUSIC

TOÇEV 1994
Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı
"Okumak her çocuğun hakkıdır"

KORAY YILDIZ

LUNA

ANKARA' NIN YENİ MEKANI

Başkent geçtiğimiz günlerde görkemli bir açılışa tanıklık etti. Yüzlerce kişinin katılımıyla gerçekleşen davetle birlikte Ankara'nın yeni eğlence mekanı "Luna" kapılarını başkentlilere açtı. Gece kulübü ve restoran olarak hizmet vermeye başlayan "Luna" Ankara gecelerinin yeni adresi oldu. Oldukça şık bir konseptle hizmete giren mekan dünya mutfağının en güzel örneklerini Ankaralıların beğenisine sunuyor.

ASENA SOYAD

ÖZGE ÜNAL

SERTAÇ DARCAN

KUTLU TAMAY

Power Fm Master Dj Doğuş Çabakcor ilgiden hayli memnun kaldığını aktardı.

DOĞUŞ ÇABAKCOR

Açılış organizasyonunda Türkiye ve dünya çapında tanınmış Dj ve prodüktör Doğuş Çabakcor'un sahne almasıyla eğlence tavan yaptı. En sevilen parçalarını çalan Çabakcor davetlilere unutulmaz anlar yaşattı.

Ünlü Dj 2017 yılına damga vuran hit single "Play Your Heart" ı çalmaya başlayınca eğlencenin dozu da arttı.

KAAN ORKUN DEMİR

GÜLTEN BIÇAKÇI

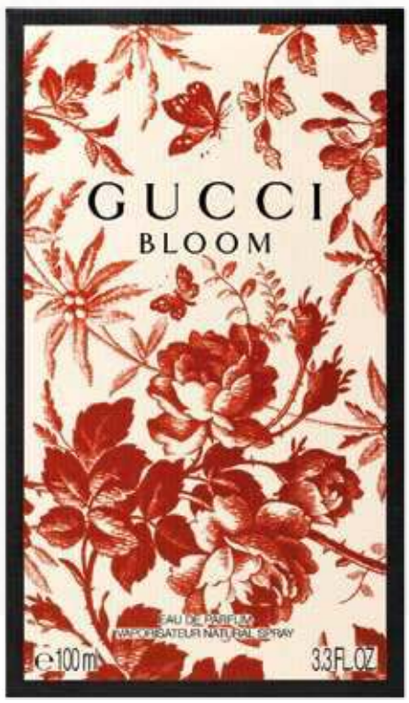
ZELAL AYTİN

ORAL KAYALAR

MUAZZAM KOKULAR

GUCCI BLOOM

Çiçek buketi, çiçek açmak anlamını taşıyan ünlü İtalyan markası Gucci'nin piyasaya sürmüş olduğu son kokusu Bloom ,neredeyse baştan sona çiçeksi kokuyor. Notaları yasemin zambağı, sümbülteber, iris hanımeli, rangoon sarmaşığı ve kırmızı çiçekler olarak açıklanmakta. Koku formu çok değişmeden, düz çizgide gidiyor. Çiçek harmanı tarzında iç içe geçmiş notalar var. Hızlı akışkanlıkla ve bu sebepten dolayı tene yakın kalıyor. Kuvvetli ve yoğun bir şekli var. Tene ilk temas ettiğinde oldukça yoğun bir aroması olan fakat daha sonra tene oturup sakinleşmekte olan bir yapıya sahip. Günün ilerleyen saatlerinde en son, pudralı vanilya kalmakta. Yoğun olarak sıkıldığı zaman ilk anda burnunuza gelen fazla esans ilerleyen saatlerde kaybolup lolitamsı bir şekil alacak. Daha çok,İlkbahar akşamı ve ılık hava kokusu olarak önerilebilecek bir koku olan bloom, dış mekândaki davet ve kokteyller ile gece gezmelerine daha uygundur. Notalar kendi içinde oldukça uyumlu bir şekilde harmanlanmış, son dönem yeni kokuları arasında yer alan bloom denemeye değer bir koku…



DOLCE & GABBANA INTENSO

Intenso'nun açılışı sabunsu turunçgiller ve yeşil fesleğenle gerçekleşiyor. Hüzünlü, olgun ve erkeksi olarak nitelendirdiğim açılışında turunçgiller önemli yer tutuyor. Orta kısımda turunçgillere baskın olmayan lavanta ekleniyor. Lavantanın genel olarak o burnu hafiften tırmalayan kokusuna alışırken, karşınıza tütün çıkıveriyor orta bölümde. Buradaki tütün dumansı ve pipo gibi değil. Son bölümde, orta kısma benzer yapı devam ediyor. Kapanışta lavanta geri çekilirken, bir parça sandal ağacı ve yumuşak odunsuluk mevcut. Alt notalar sakin ve erkeksi. Hemen hemen dört mevsim tercih edilebilecek nadir kokular arasında yer alan intenso, özellikle gündüz deniz kenarında bronzlaşmış olan teninize aynı günün akşamında tercih edeceğiniz keten gömleğiniz ile adeta bütünleşecek.

1988'den beri çorbada
hepimizin tuzu var...
KÖROĞLU
İŞKEMBECİSİ
RESTAURANT
www.korogluiskembecisi.com
Köroğlu İşkembecisi Merkez(G.O.P.):Koza Sokak116/18 0312 446 54 64
Çukurambar Şubesi: Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi No:19 0312 287 99 87-88
Çayyolu Şubesi: Ahmet Taner Kışlalı Mahallesi, Alacaatlı Caddesi,
Hilmi Barlas City, No:9 Çankaya/Çayyolu 0312 241 30 96-97

ÖROĞLU
İŞKEMBECİSİ
RESTAURANT

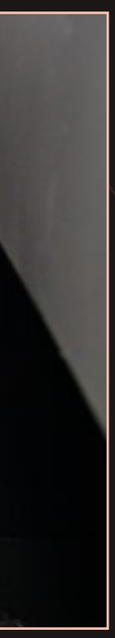
ANKARA'DA "ÇİLEK" MEVSİMİ

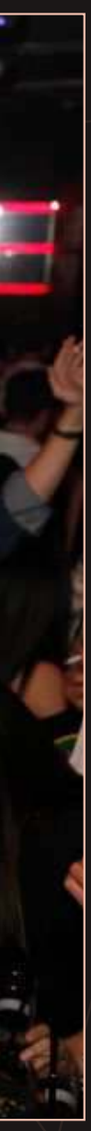
Türkiye'nin en ünlü gece kulüplerinden olan "Çilek", Başkente muhteşem bir şekilde merhaba dedi. Ankara Gazi Osman Paşa Filistin caddesinde hizmete giren mekan ilk günden hınca hınç doldu. Çok sayıda davetlinin yanı sıra açılış gecesine Ankara iş ve cemiyet hayatından tanınmış isimlerde katıldı. Ünlü popçu Berksan'ın geçtiğimiz yıllara damgasını vuran "Çilek" adlı parçasından ismini alan mekan iç dizaynıyla dikkat çekti. İstanbul ve Bodrumdan sonra Doğukan Özer, Volkan Özer ve müzisyen Berksan ortaklığında açılan mekan Ankara'da gece hayatının ilkleri arasında yerini aldı. Geceye Berksan'ın yakın arkadaşları Selçuk Balcı, Deniz Akkaya ve İrem Derici'de katıldı. Geceye Berksanın kardeşi, Türkiyenin en ünlü aranjörlerinden Turaç Berkaydamgasını vurdu. Gece boyunca son yılların en hit parçalarını dj kabinide çalan Turaç Berkay dinleyenlerden büyük beğeni topladı. Ünlü popçu Berksan'ın hayranlarına bir de sürprizi vardı. Dj

Nalan Özer

kabinine çıkan Berksan en sevilen parçalarını davetliler için seslendirdi. Kısa konserin ardından davetlilere iyi eğlenceler dileyen ünlü popçu gelen herkese teşekkür etti. Geceye katılan yüzlerce kişi sabah saatlerine kadar eğlencenin tadını çıkardı.

Doğukan Özer - Berksan





Deniz Akkaya - Berksan

Selçuk Balcı

Eda Akgün

Buse Özer - Hanifi Bircan
Dlia Kılıçoğlu

Pınar Canalp

Doğa Su Atasay - Eylül Erdağı

Dilan Aydoğan - Alihan
Bakar Selen Kömürcü

Volkan - Merve Özer

Özay - Şirvan Makar

KARTALKAYA

Mehmet KORKMAZ

Sizi kısaca tanıyabilrmiyiz?

Kısaca kendimi tanıtmak icap ediyorsa Adımdan başlayalım Mehmet ruhsal korkmaz Turizme kendimi adamış ve bu konuda yoluna edim adımlarla devam eden bir yöneticiyim
Ankara Sheraton Oteli ile başlayan turizm hayatım sırasıyla İzmir crowne plaza-Belek maritim pine beach-The Marmara Antalya-justiniano clup park conti
Bodrum Kuum hotel-Kıprıs Merit crystal cove hotel-Alkoclar group ve şimdi genel Müdürlüğünü yapmakta olduğum K artalkaya Kartal otel

Otelinizin kuruluş hikayesi nasıl oluştu?

Kartal otel hikayesi 1972 lere dayanan ve bu konuda kurucumuz Mazhar Murtazaoğlu nun üstün çabası ile bugünlere gelinen muazzam bir eserdir. Kendisi burayı 1972 yılında keşfetmiş ve bu konuda uzun araştırmalar yapmış Avusturya ya giderek ordaki kayak yerlerini incelemiş ve bu konuda uzman olan kişileri Kartalkaya ya getirerek çalışmalara başlamıştır,6 yıl gibi uzun ve o zamanın şartlarını gözününde bulundurarak bir inşaat başlamıştır ve bu zamanda da kendisi İşin başından gece gündüz ayrılmamıştır ve bu eseri buraya kazandıran Mazhar bey aynı zamanda Bolu dağında bulunan Varan tesislerini ve Koru otelini de hizmete sokan çalıştıran son derece vizyon sahibi ve olağanüstü bir çalışma örneği gösteren başarılı bir işadamıdır.

Sizin için başarı ne demek?

Benim için başarı yaptığı işe saygı duyan seven ve bu konuda araştırma ve yenilik yaparak çalıştığı yere örnek olucak davranışlar sergileyen kişidir.

İş yaşamınızdaki öncelikleriniz ve ilkeleriniz nelerdir?

İş yaşamımdaki öncelik işimi sevmek çalışma arkadaşlarıma saygı ve sevgi duymak ilkelerim arasında Adaletli olmak en büyük önceliğimdir.

En büyük idealiniz nedir?

En büyük idealim bir butik otel sahibi olmaktır

İş hayatınızla sosyal hayatınızı nasıl dengeliyorsunuz sık sık yaptığınız aktiviteler var mıdır?

Genellikle biz Turizmciler hep bir sosyal hayat içerisinde olduğumuzdan bunla ilgili bir kaygı duymadım.

Kariyerinizde dönüm noktası ne oldu?

Kariyerimdeki Dönüm noktası Bodrum Kuum otele genel müdür olarak gittiğim zamandır,Orada çalışma olarak çok keyif aldım.

İş hayatınızdaki en büyük korku nedir?

İş hayatındaki insanların en büyük korkusu bence işsiz kalmaktır ama benim için geçerli olan başarıyı yakalamamış olmaktır.

Hayranlık duyduğunuz ve örnek aldığınız insanlar ver mıdır?

Hayranlık duyduğum beni yetiştiren şimdi Antalya POYD Başkanı (Profesyonel otel yöneticiler derneği) Hakan Duran ve Kendisi uzun zaman misafirim olan Saran Holdingin Başkanı Sadettin Saran'dır.

Sizce bu senenin yatırım planı ne olurdu?

Bence bu senenin yatırım aracı Enerji ve turizmdir.

ALTIN KALPLER DERNEĞİNDEN MUHTEŞEM GALA GECESİ

Ankara ve İstanbul'da oldukça etkin şekilde faaliyet gösteren Altın Kalpler Derneği etkinlik alanlarını son bir yılda Türkiye'nin dört bir köşesine yaydı. Adana'da düzenledikleri gala gecesinin gelirleriyle şehit çocuklarının eğitim masraflarını üstlenen dernek son zamanların en anlamlı organizasyonuna imza attı. Geceye çok sayıda davetli ve şehit ailesi katıldı. Altın Kalpler Kurucu Başkanı **Şenay Dağlı**, Ankara Başkanı **Ahu Öztürk** ve İstanbul Başkanı **Elif Girgin** bu gibi organizasyonlar düzenleyerek daha çok yardımı Türkiye'nin her yerine ulaştıracaklarını aktarırken böyle anlamlı bir organizasyona katılım gösterdikleri için tüm üyelerine teşekkür ettiler. Program öncesi kısa bir konuşma yapan Altın Kalpler Derneği Kurucu Başkanı Şenay Dağlı şehit çocuklarının burs hizmetini sonuna kadar hak ettiklerini aktardı.

Adana Oda, Borsa ve Organize Sanayi Bölge Başkanlığı ile ortaklaşa gerçekleşen organizasyona katkılarından dolayı herkese tek tek teşekkür eden Dağlı plaketlerini vermek üzere tüm destekçileri sahneye davet etti. Gala gecesinde birde nadide sanat eserlerin satıldığı bir müzayede düzenlendi. Eserler hayırseverler tarafından satın alınarak tüm gelirleri Şehit ailelerine bağışlandı. Gecede İranlı sanatçı Seccad Mehmedi sahne aldı. Tüm orkestrasıyla sahneye çıkan sanatçı geceye katılanlara unutulmaz anlar yaşattı.

Şenay DAĞLI

Ahu ÖZTÜRK

Elif GİRGİN

Aldebaran ÖZDOĞAN

Gamze KOÇ

Habibe ALTOP

Arzu ÖZEVİN

Firuze GÖK

Nevin SERENGİL

Filiz EKSİN

Türkay HELVACIOĞLU

Nuran BOLAT

Altın Kalpler Ankara Başkanı Ahu Öztürk geceye katılan şehit aileleriyle tek tek ilgilendi. Öztürk, “Böylesine anlamlı bir organizasyonun mimarlarından biri olmaktan dolayı çok mutluyum, şehitlerimize ve ailelerine asla borcumuzu ödeyemeyiz” dedi.

İstanbul Başkanı Elif Girgin ise çocukların masumiyetinden çok etkilediğini ve onları asla yalnız bırakmayacaklarını, her fırsatta şehit aileleriyle bir araya geleceklerini dile getirdi.

Altın Kalpler Derneği Kurucu Başkanı Şenay Dağlı dernek faaliyetlerinin ülkenin her köşesini ve her insanını kapsadığını ve bunun böyle devam etmesi için ellerinden gelen her şeyi yapacaklarını aktardı.

Şenay Dağlı geceden elde edilen gelirin bir kısmının da şu an Afrin Operasyonu kapsamında sınır ötesi görevlerini yerine getiren Mehmetçiğe moral desteği olması için harcanacağını aktarırken, “Ülke olarak birliğe ihtiyaç duyduğumuz şu günlerde, Altın Kalpler Derneği olarak sorumluluklarını yerine getirmenin mutluluğunu ve gururunu yaşıyoruz” şeklinde konuştu.

Sponsorlar plaketlerini eski Devlet ve Orman bakanı Halit Dağlı’nın elinden aldı.

Yeliz YEŞİLMEN

Ayşe Serra YÜCEL

Aysel DEMİRCİ

Deray YURDAKUL - Şenay DAĞLI

www.showradyo.com.tr

ShowRadyo ShowRadyo showradyoofficial
ShowRadyo ShowRadyo

SHOW RADYO

TÜRKİYE'NİN SHOW RADYOSU

NİHAT SIRDAR SİVRİSİNEK ZEKİ KAYAHAN COŞKUN
GÜÇLÜ METE HAKAN DEMİR YONCA BAYGIN
ASLIHAN SARAÇOĞLU

İstanbul 89.8
Ankara 88.8
İzmir 89.6

Adana 89.6 - Antalya 89.7 - Balıkesir 88.8 Bodrum 103.5 - Bolu 88.9 - Bursa 89.8
Denizli 88.0 - Erzurum 90.4 - Eskişehir 100.0 Gaziantep 92.4 - Kayseri 105.0
Kocaeli 89.8 - Konya 89.9 - Malatya 89.9 - Marmaris 105.5 Mersin 93.5
Sakarya 88.0 - Samsun 106.2 - Trabzon 100.4 - Şanlıurfa 104.4

Digiturk 414. Kanal

showradyootobus
showradyootobus

24 yıl

'18 OSCAR

Derleyen : Güçlühan ÖZEN

İlk olarak 1929 yılında Los Angeles'ta Amerikan Sinema Sanatları ve Bilimleri Akademisi tarafından verilmeye başlanan Oscar ödülleri bu yıl 90. kez düzenlenecek olan törenle 4 Mart 2018'de sahiplerini bulacak.
Shape of Water'ın 13, Dunkirk'ün 8 ve Three Billboards Outside Ebbing, Missouri'nin 7 dalda öne çıktığı Oscar adayları:

En İyi Görüntü Yönetimi (Sinematografi)
1- Blade Runner 2049
2- Darkest Hour
3- Dunkirk
4- Mudbound
5- Shape of Water

En İyi Kostüm Tasarımı
1- Beauty and The Beast
2- Darkest Hour
3- Phantom Thread
4- The Shape of Water
5- Victoria & Abdul

En İyi Film Kurgusu
1- Baby Driver
2- Dunkirk
3- I, Tonya
4- The Shape of Water
5- Three Billboards Outside Ebbing, Missouri

En İyi Film Müziği
1- Dunkirk
2- Phantom Thread
3- The Shape of Water
4- Star Wars the Last Jedi
5- Three Billboards Outside Ebbing, Missouri

En İyi Görsel Efekt
1- Blade Runner 2049
2- Guardians of The Galaxy Vol. 2
3- Star Wars The Last Jedi
4- War for the Planet of the Apes
5 -Kong: Skull Island

En İyi Yapım Tasarımı
1- Beaty and Beast
2- Blade Runner
3- Darkest Hour
4- Dunkirk
5- Shape of Water

En İyi Kısa Animasyon Filmi
1- Dear Basketball
2- Negative Space
3- Garden Party
4- Lou
5- Revolting Rhymes

En İyi Kısa Film (Canlı Aksiyon)
1- Dekalb Elementary
2- The Eleven O'Clock
3- My Nephew Emmett
4- The Silent Child
5- Watu Wote / All of us

En İyi Film
1- Call me By Your Name
2- Darkest Hour
3- Dunkirk
4- Get Out
5- Lady Bird
6- Phantom Thread
7- The Post
8- The Shape of Water
9- Three Billboards Outside Ebbing, Missouri

En İyi Belgesel Film
1- Abacus: Small Enough to Jail
2- Faces Places
3- Icarus
4- Last Men In Aleppo
5- Strong Island

En İyi Kısa Belgesel
1- Edith+Eddie
2- Heaven is a Traffic Jam on the 405
3- Heroin(e)
4- Knife Skills
5- Traffic Stop

En İyi Özgün Şarkı
1- Mighty River (Mudbound)
2- Mystery of Love (Call Me By Your Name)
3- Remember Me (Coco)
4- Stand up for Something (Marshall)
5- This is Me (The Greatest Snowman)

En İyi Kadın Oyuncu
1- Sally Hawkins (The Shape of Water)
2- Frances McDormand (Three Billboards
3- Outside) Ebbing, (Missouri)
4- Margot Robbie (I, Tonya)
5- Saoirse Ronan (Lady Bird)
6- Meryl Streep (The Post)

En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu
1- Mary J. Blige (Mudbound)
2- Allison Janney (I, Tonya)
3- Lesley Manville (Phantom Thread)
4- Laurie Metcalf (Lady Bird)
5- Octovia Spencer (The Shape of Water)

En İyi Animasyon Filmi
1- The Boss Baby
2- The Breadwinner
3- Coco
4- Ferdinand
5- Loving Vincent

En İyi Yönetmen
1- Christopher Nolan (Dunkirk)
2- Jordan Peele (Get Out)
3- Greta Gerwig (Lady Bird)
4- Paul Thomas Anderson (Phantom Thread)
5- Guillermo del Toro (The Shape of Water)

En İyi Ses Kurgusu
1- Baby Driver
2- Blade Runner 2049
3- Dunkirk
4- Shape of Water
5- Star Wars Last Jedi

En İyi Makyaj ve Saç Tasarımı
1- Darkest Hour
2- Victoria & Abdul
3- Wonder

Yabancı Dilde En İyi Film
1- A Fantastic Woman
2- The Insult
3- Loveless
4- On Body and Soul
5- The Square

En İyi Ses Miksajı
1- Baby Driver
2- Blade Runner 2049
3- Dunkirk
4- Shape of Water
5- Star Wars: Last Jedi

En İyi Uyarlama Senaryo
1- Call Me By Your Name
2- The Disaster Artist
3- Logan
4- Molly's Game
5- Mudbound

En İyi Orijinal Senaryo
1- The Big Sick
2- Get Out
3- Lady Bird
4- The Shape of Water
5- Three Billboards Outside Ebbing, Missouri

En İyi Erkek Oyuncu
1- Timothee Chalamet (Call Me by Your Name)
2- Daniel Day-Lewis (Phantom Thread)
3- Daniel Kaluuya (Get Out)
4- Gary Oldman (Darkest Hour)
5- Denzel Washington (Roman J. Israel, Esq.)

En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu
1- William Defoe (Florida Project)
2- Christopher Plummer (All the Money in The World)
3- Sam Rockwell (Three Billboards Outside Ebbing, Missouri)
4- Woody Harrelson (Three Billboards Outside Ebbing, Missouri)
5- Richard Jenkins (The Shape of Water)

SYDNEY I DÜNYANIN BİR UCU

Dünyanın yüzölçümü olarak en küçük kıtası olan Okyanusya nüfüs bakımından da Antarktika'dan sonra dünyanın en küçük ikinci kıtası. Antarktika'da yaşam olmadığı düşünüldüğünde ise üzerinde yaşam olan en küçük kıta sayabiliriz. Okyanusya'yı oluşturan ülkeler arasında Endonezya ve bir kaç küçük ülkenin yanısıra Amerika Birleşik Devletleri, Fransa, Birleşik Krallık ve Şili'ye bağlı üllke toprakları, Yeni Zelanda ve Avustralya yer alıyor. Ülkemize en uzak seyahat destinasyonlarından biri olan Avustralya tüm Okyanusya'nın en büyük coğrafyası. Hiç bir ülkeyle kara sınırı olmayan bir ülke. Yakaşık 26.000 km sahil şeridine sahip.

Belki de uzaklığı sebebiyle en ilginç seyahat deneyimlerini sunan bugünkü Avustralya; Aborijin halklarına ev sahipliği yaptığı 18.yüzyıla kadarki dönemden sonra Birleşik Krallık tarafından başlatılan zorunlu göçlerle oluşmaya başlamış ve nüfusun düzenli olarak artmasıyla 25 milyon kişiyi barındıran bir ülke durumuna gelmiş. Kelime anlamı "güneye ait" olan Avustralya güney yarım kürede olması sebebiyle bizler ülkemizde kışı yaşarken yazın sıcak günlerini yaşatabilecek olan bir ülke aynı zamanda. Yine de sadece bu mevsimde değil yılın 365 günü ziyaret edilebilecek, yoğun turist akımı olan gittikçe de ilginin arttığı favori ülkelerden biri. Ülkenin başkenti Canberra olsa da, en popüler ve önemli şehirleri Adelaide, Perth, Melbourne ve tabi ki en büyüğü, en çok ziyaret edileni ve bana göre de en ihtişamlısı olan Sydney!

Ilıman hatta sıcak denebilecek iklimiyle, bembeyaz uzun kumsallarıyla, doğa ve modern hayatın birlikte yaşandığı atmosferiyle oldukça eğlenceli ve gelişmiş bir şehir. Yaşam kalitesi listelerinde her daim en üst sıralarda kendine yer bulan Sydney, ziyaretçilerine eğlence, tarih, kültür, sanat, mimari gibi bir çok güzelliği bir arada sunuyor. Sakin ve huzurlu insanların ev sahipliğinde şehri baştan başa gezip keyfini çıkarabilirsiniz.
Şehre ilk girişiniz olan havaalanı güzelliğiyle ilk anda ilginizi çekiyor. **Kingsford Smith havaalanı** oldukça büyük ve mimari olarak da çok ferah, havaalanından tüm pistleri görebiliyorsunuz.

◆

Kışın ortasında o kadar yol gidince bir an önce denize girebilmek için ilk durağımız **Bondi Plajı** oluyor; şehirdeki bir çok plajdan en büyüğü ve en popüleri burası. Sörfçülerle dolup taşan bu plajda deniz çoğu zaman dalgalı. Yine de cıvıl cıvıl bu ortamda denize girmek gerçekten muazzam bir keyif.

◆

Kumsalın bitimindeki komşu semt Sydney'in en gösterişli ve nezih yeri. Hem ticari yapılar hem de konut ve rezidanslarıyla, alışveriş merkezleriyle gerçekten son derece modern ve çekici bir bölge.
Sydney denildiğinde ilk aklan gelen hiç tartışmasız ki ünlü **"Opera Binası"**. Yapımı uzatmalarla yaklaşık 16 yıl sürdüğü için projenin fikir babalarından olan Sydney Senfoni Orkestrası Başkanı Sir Eugene Goossens'in ön ayak olduğu halde bitişini göremediği bu eşsiz eser ancak 1973 yılında tamamlanmış, açılışını da Kraliçe İkinci Elizabeth yapmış. Bu muhteşem yapı Avustralyalılar kadar Danimarka'nın ve Danimarkalıların da övünç kaynağı çünkü mimarı Danimarkalı Jorn Utzon. Dışavurumcu mimarinin en güzel örneklerinden biri olan bu bina devasa bir yelkenliyi andırıyor. Her yıl dünyanın dört bir tarafından gelen milyonlarca turist tarafından ziyaret ediliyor ve özellikle yılbaşı kutlamaları için en çok tercih edilen yerlerin arasında başı çekiyor. Yeni yılın ilk dakikalarını karşılayan ikinci ülke olması ve muhteşem havai fişek gösterilerinin oluşturduğu büyüleyici atmosferi sebebiyle de ilgi günden güne artıyor. Yeni yıl kutlamaları dışında her yıl Haziran ayında düzenlenen ve ülkenin en büyük festivallerinden biri olan **"Vivid Sydney Festival"**inin de coşkulu kutlamalara sahne olduğunu hatırlatalım. Fırsatınız olursa **UNESCO Dünya Mirası** listesinde yer alan bu binadaki performanslardan birine de mutlaka bilet bulmanızı tavsiye ediyorum. Satışa çıktığında çok hızlı tükendiği için bir kaç ay öncesinden harekete geçmeniz gerekiyor. Çok özel bir ses mühendisliği örneği olan ve akustik açıdan da mükemmel kabul edilen bu salonun iç tasarımı da çok etkileyici. Fuaye alanı bile başlı başına bir sanat eseri gibi.

◆

Opera Binasının tam karşısı **"Harbour Bridge"** yani liman köprüsü. Opera Binası ile özdeşleşmiş bir yapı olsa da aslında kendine has çok önemli bir özelliği var. Dünyanın genişliği en büyük olan çelik kemer köprüsü. Ayakta durması granitlerle sağlanmış. Sanıyorum şehri en iyi izleyebileceğiniz manzaralar da buradan yakalanabilir. Kuş bakışı Sydney ve muhteşem panoramik fotoğraflar çekmek için en uygun noktalar bu köprü üzerinde. Çıkması biraz zaman alsa da kuleye çıkıp 360 derece seyir keyfini mutlaka denemelisiniz. Gün batımından sonra ise gerçekten nefes kesici bir ışıklandırmaya sahip olduğunu göreceksiniz.

◆

Sırada, gece hayatının oldukça renkli geçtiği, restoranlar, kafeler ve barlarıyla geniş ve farklı bir yelpazede eğlence sunan beyazların ilk yerleşim yerlerinden olan ve tarihi yapıları ile dikkat çeken **The Rocks** ve **King Street Wharf** bölgeleri var. **Oxford caddesi** de oldukça hareketli. Limana bakan mekanların terasları da son derece kaliteli eğlenceler sunuyor. Sydney için rahatlıkla uyumayan bir şehir denebilir. Sabahın ilk ışıklarına kadar eğlence bitmiyor.
Gece hayatının yanısıra gündüz de düzenli caddeler ve geniş parklarda çok güzel zaman geçirebilirsiniz. Tam bir kahve cenneti olan şehirde uzun yıllardır Avustralya merkezli olan Gloria Jean's

ve Toby's Estate gibi markaların yüzlerce (abartmıyorum) şubesinde kahve keyfi yapabilirsiniz.
Bir çok ziyaretçi için egzotik sayılabilecek sıradışı yemekleri ile de en az tarihi ve kültürel yapısı kadar zengin ve çok çeşitli seçenekler sunuyor Sydney. Değişik gelebilecek bu tatları denemek isteyenler için kanguru biftek ve farklı pişirim teknikleri ile hazırlanan timsah eti alternatifler arasında. Ayrıca Aborijin lezzetleri ile yerel mutfağı keşfedebilir ya da dünya mutfağının en seçkin örneklerini tadabilirsiniz.
Avusturalya'nın üzüm bağları ve şarapları ile ünlü bir çok bölgesi gibi Sydney'de de yerel şarapları hemen her yerde bulabilirsiniz. Ülke genelinde tercihler çoğunlukla tatlı şaraplardan yana olmakla beraber her tür yerel şarabı deneyin, çok memnun kalacaksınız.

Kışın bu soğuk günlerinden kaçıp gittiğinizde oradaki yaz mevsiminde içinizi ısıtacak bu güzel şehri, plajlarını, limanını ve yemeklerini tüm okuyuculara tavsiye ediyorum. Umarım bu uzak coğrafyayı ziyaret etme fırsatınız olur, sevgilerimle..

Mutlaka Görün:
Opera Binası (Hem için hem dışı)
Harbour Bridge (Kulesine tırmanın)
The Rocks
Kraliçe Victoria Binası ve St.Mary's Katedrali

Mutlaka Yapın:
Opera Binasını gezmekle kalmayın, bir şekilde bilet bulup sahnede bir performans izleyin
Opera Binasından Botanik Bahçelerine veya Bondi Plajı'ndan Coogee'ye yürüyüş yapın
Limana bakan teraslı mekanlardan birinde manzaraya karşı kokteyl keyfini es eçmeyin
Feribotla limandan başlayan turlara katılın

Muhteşem Yemekler İçin:
Mr.Wong (Ördek spring roll, ördek tatlı ekşi çorba ve kung pou chicken sipariş edin)
Cafe Sydney (Deniz ürünleri tabağı ve özellikle kılıç balığı sipariş edin)
Pendolino (Hem etleri hem de deniz mahsüllü spaghettisi ve tüm makarnaları enfes)
Felix (Tatlılarını mutlaka deneyin)
Quay (Bence Sydney'in en iyisi, Opera Binası'na karşı müthiş yemekler ve içkiler için)

radyo VİVA

Türkçe Müziğin Keyfi

DOĞAN CANLI

Özay Şendir ile İnce Ayar

EĞLENCELİK

VİVA EKSTRA

www.radyoviva.com.tr

radyoviva radyoviva radyoviva radyoviva

App Store Google play

İstanbul **90.0** - Ankara **93.6** - İzmir **105.5** - Adana **101.4** - Antalya **103.8** - Balıkesir **93.0** - Bursa **90.0** - Denizli **93.7**
Eskişehir **93.3** - Fethiye **90.0** - Gaziantep **105.6** - Kayseri **94.6** - Kocaeli **90.0** - Konya **106.0** - Marmaris **89.7** - Muğla **101.6**

‘’8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ’’ KUTLU OLSUN

Op. Dr. Bülent Alp AYDIN

Oğuzlar Mahallesi 1377. Sokak No: 5 /A Balgat · Çankaya / Ankara
Telefon : 0312 205 10 10

8 MART KADINLARIN, KADIN OLMANIN GÜNÜ

Merve Dinç

Bugün birçok ülkede, kadınların en büyük sorunu erkekler tarafından uğradığı fiziksel ve psikolojik şiddet… Yaşam hakkını korumak isteyen kadınların diğer sorunları da eşit eğitim ve iş olanağı olarak sayılabilir. Bütün bu sorunlar ışığında bugünün dünyadaki tüm kadınlara atfedilmesi boşuna değil.

8 Mart, Dünya Kadınlar Günü ya da Dünya Emekçi Kadınlar Günü adıyla kutlanıyor. 1977'de bu günün Birleşmiş Milletler tarafından tanımlanması ise tarihe kanlı bir gün olarak geçen bir olaya dayanıyor.

Dünya Kadınlar Günü ya da Dünya Emekçi Kadınlar Günü her yıl 8 Mart'ta kutlanan uluslararası bir gündür. İnsan hakları temelinde kadınların siyasi ve sosyal bilincinin geliştirilmesine, ekonomik, siyasi ve sosyal başarılarının kutlanmasına ayrılmaktadır.

• NEDEN 8 MART?

8 Mart 1857 yılında, ABD'nin New York eyaletinde bir fabrikada yaşananlar, bugünün Dünya Kadınlar Günü olarak kutlanmasına neden oldu. O gün on binlerce kadın işçi daha iyi çalışma koşulları için grev başlattı. Greve polisin yaptığı müdahale ve çıkan yangın olayların kanlı bitmesine neden oldu 123 kadın can verdi.

• DÜNYA KADINLAR GÜNÜ NEDEN KUTLANIR?

Dünya Kadınlar Günü ya da Dünya Emekçi Kadınlar Günü her yıl 8 Mart'ta kutlanan ve Birleşmiş Milletler tarafından tanımlanmış uluslararası bir gündür. İnsan hakları temelinde kadınların siyasi ve sosyal bilincinin geliştirilmesine, ekonomik, siyasi ve sosyal başarılarının kutlanmasına ayrılmaktadır.Türkiye'de ise 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü ilk kez 1921 yılında "Emekçi Kadınlar Günü" olarak kutlanmaya başlandı. Türkiye'de 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü Türkiye'de 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü olarak ilk kez 1921 yılında "Emekçi Kadınlar Günü" olarak kutlanmaya başlandı. 1975 yılında ve onu izleyen yıllarda daha yaygın, ve yığınsal olarak kutlandı, kapalı mekanlardan sokaklara taşındı.

“Birleşmiş Milletler Kadınlar On Yılı” programından Türkiye’nin de etkilenmesiyle, 1975 yılında “Türkiye 1975 Kadın Yılı” kongresi yapıldı. 12 Eylül 1980 Askeri Darbesi’nden sonra dört yıl süreyle herhangi bir kutlama yapılmadı. 1984’ten itibaren her yıl çeşitli kadın örgütleri tarafından “Dünya Emekçi Kadınlar Günü” kutlanmaya devam ediliyor.

KADINA TANINAN SİYASİ HAKLAR

Kadınlar, 1930 yılında belediye seçimlerinde seçme ve seçilme hakkı elde ederken, muhtarlık seçimlerinde ilk kez 1933 yılında yer buldu. Türkiye’de kadınlara millet vekili seçme ve seçilme hakkının ilk verildiği tarih ise 1934…
Ülkemizde ilklere imza atmış kadınları bu önemli gün ile ilgili yazmış olduğumuz yazıda unutmadık tabi ki…

TÜRKİYE’DEKİ KADIN İLKLER

İlk kadın tiyatro oyuncusu: Afife Jale
İlk kadın arkeolog: Jale İnan
İlk kadın bakan: Türkân Akyol
İlk kadın başbakan: Tansu Çiller
İlk kadın belediye başkanı: Sadiye Hanım
İlk kadın doktor: Safiye Ali
İlk kadın eczacı: Rukiye Kanat Arran
İlk kadın fotoğrafçı: Semiha Es
İlk kadın gazeteci: Selma Rıza
İlk kadın hakim: Suat Berk
İlk kadın araba yarışçısı: Sâmiye Cahid Morkaya
İlk kadın heykeltıraş: Sabiha Bengütaş
İlk kadın jet pilotu: Leman Altınçekiç
İlk kadın kaymakam: Özlem Bozkurt
İlk kadın Millî Eğitim müdürü: Güler Karakülah
İlk kadın millî maç hakemi: Lale Orta
İlk kadın opera sanatçısı: Semiha Berksoy
İlk kadın savaş pilotu: Sabiha Gökçen
İlk kadın pilot: Bedriye: Tahir Gökmen
İlk kadın radyo spikeri: Emel Gazimihal
İlk kadın rektör: Prof.Dr. Saffet Rıza Alpar
İlk kadın Cumhuriyet savcısı: Nebahat Sarıyal
İlk kadın TBMM başkanvekili: Neriman Neftçi
İlk kadın televizyon spikeri: Nuran Devres
İlk kadın vali: Lale Aytaman
İlk kadın siyasal parti genel başkanı: Doç. Dr. Behice Sadık Boran
İlk kadın komando : Tülin Tepedeldiren

Kedilerde beslenme ve obezite

Burak UZUN
Veteriner Hekim

Kedilerde beslenme

Kedilerin en doğru besleme metodu kuru mama ile beslemektir.dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan birisi de tabi ki mama seçimidir. Fakat mama seçerken bazı özellikleri göz önünde bulundurmalı; uygun ve kaliteli mama seçmelisiniz. Mama seçimi kedinizin tüm yaşamını etkilediğini unutmamalısınız.
Mama seçiminde kedinizin yaşı oldukça önemlidir. 3 aylık bir kedi ile 10 yaşında bir kedinin aynı mamayı tüketmesi doğru değildir. Zaten birçok profesyonel mama firması farklı yaş grubunda yer alan kediler için farklı mamalar üretmektedir.
Yavru kediler vücut gelişimini tamamlamamış ve vücut gelişimi devam eden kedilerdir. Bu kedilerde mamalar biraz daha protein ağırlıklıdır. İleri yaşlarda ise besin gereksinimleri değiştiğinden ve sağlık sorunları biraz daha fazla görüldüğünden dolayı mama içerikleri bu konular dikkate alınarak hazırlanmaktadır.
Sonuç olarak mama seçiminde ilk dikkat edeceğiniz noktalardan birisi kedinizin yaşıdır. Profesyonel mamalarda yaşlara göre farklı mamalar vardır. Ayrıca veteriner hekiminizden bu konuda yardım isteyebilirsiniz.
Bir Diğer önemli noktalardan birisi Kedinizin Özelliklerine Göre Mama seçmenizdir. Farklı özelliklere sahip olan kediler farklı özellikteki mamalara ihtiyaç duyabilirler. Bunlara örnek vermek gerekirse; kısırlaştırılmış kedilerin ihtiyaçları biraz daha farklıdır. Bu kediler obeziteye yatkındır. Bu nedenle mamalarındaki içerikler daha farklıdır. Profesyonel mama serilerinde kısırlaştırılmış kediler için özel mamalar bulunmaktadır. Bunun yanında uzun tüylü kediler için ve hatta ırka özel mamalar bulunmaktadır.

Sağlık Sorunları

Mama ile alakalı olarak en çok karşılaşılan sağlık sorunu gıda alerjileridir. Bazı mamalar ve yanlış beslenme alerjilere sebep olabilir. Bu nedenle veteriner hekimler ile birlikte kediler değerlendirilmeli ve uygun mama seçilmelidir. Yine kedilerde bazı kronik hastalıklar olabilmektedir. Bu kronik hastalıklar sindirim sistemi, üriner sistem veya diğer sistemleri etkileyen hastalıklar olabilir. Birçok profesyonel mamanın özel veteriner diyet mamaları bulunmaktadır. Bu tarz mamaları Hekiminizle seçerek sağlık problemlerini en aza indirebilirsiniz.

Peki En İyi Mama Hangisidir?

Öncelikli olarak mama seçimine veteriner hekiminiz ile birlikte karar vermelisiniz.
Profesyonel mama serileri olarak nitelendirilen mamaları seçmek en doğru olanlardır. Bu mamalarda kedinizin ihtiyacı olan protein, enerji, vitamin ve mineraller en ideal şekilde ayarlanmış durumdadır.
Kedinizin yaşına, genel özelliklerine, sağlık problemi olup olmadığına göre veteriner hekiminiz ile beraber seçeceğiniz mama en iyi mama olacaktır.

Kedilerde Obezite

Kedilerin beslenme şeklinde normalde bir kısıtlanmaya gitmeyiz. Maması sürekli olarak önünde ve istediği zaman mamadan tüketecek şekildedir. Sağlıklı kediler genellikle ihtiyaçları kadar mamayı tüketirler. Bu şekilde beslenmeye rağmen kiloları normal seviyelerde kalır. Fakat bazen çeşitli sebeplerle kediler kilo alır ve obezite meydana gelir.
Kedilerde obezite genellikle yanlış beslenme, hormonal bozukluklar, hareketsizlik, bazı hastalıklar ve psikolojik problemlerden kaynaklıdır. Eğer kedinizde obesite sorunu varsa ve kilosu normalden fazlaysa artık risk grubuna girmiştir ve günlük kalori miktarını kontrol altında tutmak gerekir. İnsanlarda olduğu gibi kedilerinde günlük olarak belirli miktarlarda besin ve kalori ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaç kedinizin ağırlığına, yaşına, cinsiyetine, ırkına ve diğer bazı özelliklerine göre değişebilir.
Kalori İhtiyacını Belirleme
Kilo vermede en önemli noktalardan birisi kedinizin günlük kalori ihtiyacını belirlemek olacaktır. Bunun için veteriner hekiminizden yardım alabilirsiniz. Kediler için sabit bir değer yoktur. Dediğimiz gibi günlük kalori ihtiyacı; yaşa, cinsiyete, mevcut kiloya, ırka ve diğer birçok faktöre göre değişebilir. Genel olarak yavru kedilerin büyüme hızları fazla olduğundan kalori ihtiyaçları da fazladır. Aksine yaş ilerledikçe hareket ve büyümede de azalacağından kalori ihtiyaçları da azalacaktır.
Kediniz için mevcut kalori ihtiyacını belirledikten sonra eğer obezite problemi varsa veya obeziteye yatkınsa bu ihtiyaç miktarı önemlidir. Çünkü kedimizi ideal kilolarda tutmak veya ideal kilolara taşımak için bu kalori ihtiyacından bir miktar daha az kalori vermeliyiz. Bu rakam yaklaşık olarak %80'dir. Yani kedinizin günlük kalori ihtiyacının %80'ini vererek bir diyet oluşturabilirsiniz. Birçok veteriner hekim tarafından kilo vermek için önerilen değer budur.

Nasıl kilo verdirebilirsiniz?

- Öncelikli olarak insanlarda olduğu gibi kedilerde de hızlı kilo vermek sağlıklı değildir. Genel olarak söylemek gerekirse bir kedi ayda ortalama 0,5 kilo civarında verebilir. Fazlası ise risk oluşturmaktadır.
- Kilo verdirmek için öncelikli yapılması gereken beslenme programı ve mama seçimidir. Bu konuda veteriner hekiminizden yardım alarak diyet mamalar kullanabilirsiniz.
- Kedilerinizi kesinlikle ev yemekleri ile beslemeyiniz. Bu hem sağlık problemlerine neden olur, hem de obezite problemine davetiye çıkarır.
- Mama kısıtlamasına gidebilirsiniz. Bunun için daha fazla öğünde daha az mama vererek bir uygulama yapabilirsiniz.
- Kedi ödülü veya yaş mama vermemeye dikkat edin.
- Eğer evde birden fazla kedi varsa kedilerin mamalarını ayrı verin.
- Kediniz için ekstra 10-15 dakika zaman ayırarak egzersiz yapmasını sağlayın.

Op. Dr. Serkan KARABULUT
Genel Cerrahi Uzmanı

Meme kanseri kadınlarda erkeklere oranla çok daha fazla görülen bir kanser türüdür. A.B.D'de Amerikan Kanser Derneği'nin saptamalarına göre kadınlarda en sık görülen kanser türü olduğu bilinmektedir. Akciğer kanserinden sonra kansere bağlı ölümlerde 2. sırada yer almaktadır. Her sekiz kadından biri hayatı boyunca meme kanseri açısından risk altındadır. Meme kanseri sıklıkla 45 yaşından sonra ortaya çıkabilmekle birlikte günümüzde tanı yöntemlerinin yaygınlaşması nedeniyle daha erken yaşlarda da tespit edilebilme sıklığı artmıştır.

Meme kanseri bazı risk faktörleri ile ilişkili olmakla birlikte bu faktörlerin olması kural şeklinde meme kanseri görüleceği anlamı taşımamaktadır. Yani risk faktörü olmayan kişilerde de meme kanseri oluşabilir.

Kanserin görülme sıklığında, ülkeler arasında çeşitli farklılıklar bulunmaktadır. Avrupa ve Amerika'nın belirli bölgelerinde meme kanseri görülme riski çok fazladır. Amerika'da bu kanserden ölüm oranı, Uzak Doğu ülkelerine kıyasla 6 kat daha fazladır. Bu farklılığın sebebi muhtemel çevresel faktörler ile ilişkilidir. Diyet ve beslenme alışkanlığının da etkili olduğu düşünülmektedir. Yaş, meme kanserinde önemli bir faktör olup 35 yaşın altındakilerde görülme ihtimali az iken bu yaştan sonra giderek risk artışı oluşmaktadır. Menopozdan sonra ise artış çok daha fazladır. Ailesinde meme kanseri olan kişilerde, bu hastalığın gelişme riski artmaktadır. Bu kansere hassas bir gene sahip olan kişilerde ise daha erken dönemde hastalığın ortaya çıktığı görülmektedir. Ergenlik dönemi erken başlamış kişilerde östrojen hormonuna maruz kalma süresi uzamaktadır. Ayrıca menopoz sonrası östrojen tedavisi gören kişilerde kanser gelişme ihtimali fazladır. Bu durum diğer faktörler kadar olmasa da kanser riskini arttırmaktadır. Bunların dışında sigara ve alkol kullanımı, obezite, yüksek yağlı besinlerle beslenmenin meme kanseri gelişiminde etkili olduğu düşünülmektedir.

Memede ele gelen kitle, memenin şeklinde ve meme başının duruşunda meydana gelen değişiklikler, meme başının ve derisinin kalınlaşması, meme cildinde renk değişikliği gözlenmesi, meme başında akıntı görülmesi meme kanseri olabileceğini akla getirmelidir.

Kanser tanısı için fizik muayene ile birlikte mammografi çekilmesi gereklidir. Bu tarama ve tanı yöntemi teşhisin erken konmasını sağlar. Mammografi dünyada yaygın olarak kullanılan bir tarama yöntemidir. 40 yaşın üzerindeki kadınların yılda bir kez muayene olması ve mamografi çektirmesi erken tanı konması bakımından çok önemlidir. Bunların dışında her kadın her ayın belli bir gününde kendini muayene ederek ortaya çıkan değişiklikleri fark edebilir. Memede görülen herhangi bir değişiklikte doktora başvurmak gerekir.

Günümüzde meme kanserinin tedavisinde farklı yöntemler kullanılmaktadır. Kanser tanısı ne kadar erken konulursa tedavi başarı olasılığı da aynı oranda artar. Kanser tanısının geç konulduğu durumlarda ise maalesef tedavi seçenekleri aynı oranda azalmaktadır.

Meme kanserinin günümüzde ilk tedavi seçeneği cerrahidir. Mevcut cerrahi yöntemi hastalığın durumuna göre kısmi veya tam olarak memenin koltuk altı lenf bezleri ile alınması şeklindedir. Memenin tamamı alınan kişilerde eş zamanlı veya ameliyattan belirli bir süre geçtikten sonra doktorunun da uygun gördüğü dönemde gerekirse meme protezi uygulanabilir. Diğer bir tedavi yöntemi ise kemoterapidir. Kemoterapi ameliyattan önce veya sonra duruma göre planlanabilir. Bazı kişilerde sadece kemoterapi verilen durumlar da söz konusu olabilir. Hormonoterapi dediğimiz durum ise östrojene duyarlı kanser hücreleri için östrojen etkisi azaltıcı ilaçlar olarak sınıflandırılabilir. Radyoterapi dediğimiz ışın tedavisi olarak bilinen durum da meme kanserinde gerektiğinde uygulanabilen tedavi seçeneklerindendir.

Meme kanserini önlemek tam olarak mümkün değildir. Obezitenin azaltılması, alkol ve sigara kullanımının bırakılması bir çok hastalıkta olduğu gibi meme kanserinin de gelişimini azaltır. Her kanser tipinde olduğu gibi en önemli faktör ise erken tanıdır. Bu yüzden 40 yaşından sonra tüm kadınların kendi kendine meme muayenesi, 40 yaşından sonra yılda 1 kez mamografi çektirmesi çok önemlidir.

Gamze ŞENBURSA

KARMA SPA İLE İYİ YAŞ ALMANIN SIRLARI

DOĞU TIBBI VE WELL AGİNG SEMİNERİ

Lüks ve kaliteyi yeniden tanımlayan hizmet anlayışı ile yol alan **JW Marriott Ankara**'nın sağlıklı yaşam merkezi Karma Spa Wellness & Fitness farklı, eğlenceli ve özel etkinlikleriyle misafirlerine hoş sürprizler yapmaya devam ediyor. Fizyoterapi, rehabilitasyon ve refleksoloji alanlarında 16 senedir çalışmalarını sürdüren Yrd. Doç. Dr. Fizyoterapist Gamze Şenbursa ile düzenlediği "Doğu Tıbbı ve Well-Aging" etkinliğinde Karma Spa katılımcılarını yeni bir dünya ile tanıştırdı. Ünlü fizyoterapist Gamze Şenbursa'nın sağlıklı yaş almanın ipuçlarını paylaştığı söyleşisinde katılımcılar ''well-aging'' 'in ne olduğuna, sağlıklı yaş almak için nelere dikkat edilmesi gerektiğine ve Japon Cosmo lifting, Termi roll, Refleks terapi ve Refleksoloji gibi Doğu tıbbı yöntemlerini kullanarak gençliğin daha uzun süre korunabildiğine dair bilgiler edindi.

"Doğu Tıbbı ve Well-Aging" semineri düzenleyen Karma Spa'da katılımcılar keyifli saatler geçirerek sağlıklı yaş alma konusunda fikir sahibi olma fırsatı buldu.

Figen - Duru - Duygu ÖZMEN

Dilek HAMZAOĞLUN
Nişven AKTAN

Nimet GENÇ ÇELİK

Gönül UZUN - Füsun YANAK
Serpil YILMAZ

TED'den 'KIRMIZILI' DAVET

Cemiyet hayatının sevilen simaları TED 10.000 Genç Meşale kampanyası yararına "Önce Kendini Sev" isimli söyleşide buluştu. Kadınlar davete sevginin ve aşkın simgesi olan kırmızı kıyafet ve aksesuarlarını giyerek katıldı. Türk Eğitim Derneği 'nin "10.000 Genç Meşale Daha Aydınlık Türkiye" kampanyasına destek olmak üzere Ankara cemiyet hayatının önde gelen isimleri buluştu. İletişim koçu Çiğdem Eren Kiziroğlu'nun "Önce Kendini Sev" temalı bir söyleşi gerçekleştirdiği davet Bi Party House'da gerçekleştirildi. Söyleşiye yoğun ilgi gösteren Ankara cemiyet hayatının seçkin isimleri giydikleri kıyafetlerle de sevgi ve aşk temasına uygundu. Kadınların kırmızı kıyafet ve aksesuarlarını giyinerek katıldığı davette, uyumlarıyla da göz doldurdu.

PINAR SOYKAN

‘MESELA İLE RÜZGAR ESTİRDİ’

RÖPORTAJ : DİLEK KÖROĞLU

Kariyerinde seni yükselişe geçiren, şarkın “MESELA” nin hikayesini anlatır mısın?

“Mesela” dan önce bu işe 2011 yılında “Poker” albümümü çıkartarak başladım. Sonrasında 2 sene ara vererek 2014’te “Buğulu Gözler” albümünü yaptım. Bu albümde çok güzel değerlerlerle çalıştım ve destek gördüm. Buradan sizin aracılığınızla, tekrar sevgili Yıldız Tilbe ve Orhan Ölmez’e teşekkür ediyorum.
2017’de “Yokum Ben” şarkımı yaptım. Çok ilgi gördü insanlar tarafından, sevildi ve böylece işim daha da kolaylaştı. 2018, işte bu benim dönüm noktam oldu. Mesela bana çok uğurlu geldi, şarkının sözlerine uygun bir klip çektik ve tam bir dizi tadında oldu. Şarkıyı yayınladığımız günden itibaren insanlar tarafından paylaşımlar başladı. Sosyal medyanın her mecrasında tebrikler ve övgüler ardı ardına geldi.
“Mesela” mızın sözü ve bestesi sevgili Melda Gürbey, düzenleme Toylan Kaya ve vokal koçum Fatih Ertür’dür. Şarkı ortaya çıkana kadar hep birlikte karar verdik ve en iyisi neyse onu ortaya çıkardık.

“MESELA” parçan sosyal Medya’da takipçilerin tarafından çok sevildi. Bu sevgiyi neye bağlıyorsun ?

Ben şarkıyı onlara emanet ettim ve sonuna kadar koruyacaklarına çok eminimdim.
Evet çok sevildi, çok mutluyum çünkü ben birebir ilişkiler ve diyaloglar yaşıyorum, sosyal medyamı tamamen ben kullanıyorum, tüm gelen sorulara, yorumlara ben cevap veriyorum. Bu da tabi ki; hayranlarımın, beni sevenlerin çok hoşuna gidiyor. Aramızda bir bağ var ve bu bağ asla kopmayacak. Ben samimi biriyim, asla cevapsız bırakmam karşı tarafı. Onlar bana her gün yüzlerce video gönderiyor. Yurtiçinden hatta yurtdışından, dünyanın dört bir tarafından gelen videoların hepsini instagramımın hikâye bölümünden paylaşıyorum. Çok mutlu oluyorum ve onlarda bu sevginin karşılığını fazlasıyla veriyorlar.

**İş hayatına nasıl bakıyorsun?
Sanat dışında ticaretle de uğraşıyor musun?**

Tabi ki; sanat dışında bir şeyler yapmak lazım. Gıda sektörüne girdim. Daha çok yeniyim fakat zincirler kuracağım nasip olursa.
Ayrıca, benim mesleğim Ana okul öğretmenliği, ileride mutlaka bir anaokulu da açmayı düşünüyorum.
Şöyle bir sanat camiasına baktığımızda, kimi taksi plakası, kimi ev arsa alıp yatırım yapıyor, bu olması gereken bir şey bence.

Bu single ile ilgili beklentilerin nelerdi?
Nelerle karşılaştın?

Vallahi beklentim büyük ve daha da çok kitleye ulaşmak istiyorum. Müzikle ilgili kendimi sürekli geliştiriyorum. Bir müzisyenin mutlaka şan eğitimi alması gerekir. Mesela Ajda Pekkan hala özel olarak şan dersleri alıyor. Yurtiçi ve yurtdışı konserleri de istiyorum. Şarkım hep bir ağızdan söylensin istiyorum.

Klip hikâyesinden biraz bahseder misin?
Sen böyle bir durumda kalsan ne yapardın?

Yönetmenimiz Bilal Yalçın; “Bir hikaye tadında çekelim insanlara daha sıcak gelir” dedi. Zaten sözlere de uygun olsun istedik ve bu bize bir evi çağrıştırdı. Çok güncel, hayatımızın içinde ve çok üzücü olsa da aldatılmayı işlemeye karar verdik. Çok mutlu bir çift, her şey harika gözüküyor, sabah kahvaltıları akşam yemekleri, sevgi dolu bakışlar derken kadın evde yemeğe gelecek diye beklerken aldatıldığını anlıyor ve o anda bütün dünyası yıkılıyor.

Benim başıma böyle bir şey gelse, ben de yapardım aynısını. Ama işin içine çocuk girince biraz daha farklı bakılabiliyor. Asla affetmem, klipte de öyle oluyor. Kadın bütün o yaşananları hayatından çıkarıyor, resimler tek tek gözünün önünden düşüyor ve yok olmasını istiyor.

Bir günün nasıl geçiyor?
Neler yapmaktan hoşlanırsın?

Sabah erken uyanmayı seviyorum. O zaman daha zinde oluyorsun ve yapılacaklar da yarım kalmamış oluyor. Şöyle camı açarım, havayı değiştiririm ve bir güzel esnerim. Esnemek çok iyidir, size de tavsiye ederim :) Bugün de sağlıklıyım der, şükrederim. Daha sonra mutlaka güzel bir kahvaltı ederim. Arkasından da türk kahvesi ve tabi ki elimden telefon düşmez bu arada. Hemen Instagram'ımda neler olmuş diye bakarım. Yorumlarımı, DM'lerimi okur, cevaplarım. Bunlar dışında pilates yapıyorum, çok güzel bir spor. Hava güzelse de yürümeyi seviyorum. Kitap, sinema, arkadaşlar ve işler derken günüm böyle geçiyor.

Yıllardır müziğin içerisindesin. Sence bu kulvarda koşarken ne gibi zorluklarla karşılaşıyorsunuz? Yeni albüm veya single yapacak kişilere neler tavsiye edersin?

Gerçekten çok uzun bir yol, tökezlememek için çok dikkatli davranmak gerekiyor. Dostun düşmanın çok rahat anlaşılıyor. Koca bir pasta var fakat bir türlü o pasta paylaşılamıyor. Birlik yok, destek yok ve verilen sözler asla tutulmuyor. Ben yaparım, ederim'lere asla inanmasınlar. Kendi tırnaklarıyla kazısınlar. Kendileriyle savaşsınlar, alçak gönüllü olsunlar, saygı ve sevgi, görgü bir sanatçı için bence ilk önce gelen olmalıdır. Sürekli göz önündesin ve örnek alan çok oluyor. Hırslı olmasınlar. Burada kötü hırstan bahsediyorum yoksa tabi ki her zaman kendinle yarışacaksın.

Kendi firman olan "Soykan Prodüksiyon" neler yapıyor? Sence kendi firmanın avantajları var mı, varsa neler?

Aslında şöyle bir durum var, bu işe ilk başladığımda çok zorluk gördüm, firmalardan yüksek fiyatlar çıkarttılar karşıma. Sadece bir logo basmak için bile. Sonra dedim ki; o zaman kendi firmamı kurmalıyım. Albüm danışmanım olsun ve beni her konuda yönlendirsin. Murat Alkan benim için biçilmiş kaftandı. Bu camianın bütün zorluklarını birlikte yenebilir ve çözebilirdik. Sanatçılar artık hep kendi isimlerinden çıkarıyorlar işlerini. Firma ne klip çekiyor, ne de onu döndürüyor. Hiçbir şeye karışmıyor, armut piş ağzıma düş oluyor... Anahtar teslim albümler, hayaller hep çöp oluyor ve ben bu konuda avantajlıyım.

Kimleri severek dinlersin?

Kişi ayrımı yapmıyorum, kulağıma hoş gelen bütün tarzları dinlerim.

Tabi ki büyüklerimiz var, vazgeçilmezlerimiz Sezen Aksu ve Ajda Pekkan gibi. Enstrümantal de severim, Mercan Dede'yi mesela çok beğenirim.

İlerde tarzın dışında bir albüm çalışman olabilir mi?

Neden olmasın, isterim tabi ki. Değişik projelerde olmak, sesime yakışan ve taşıyabileceğim bir tarz olarak çok rahat Türk Sanat Müziği diyebilirim. En zorudur ama bende o potansiyel var :)

Artık tüm sanatçılar albümlerini dijital ortamda çıkarıyor? Sen bu konuda neler söylemek istersin?

Çok normal değil mi sizce de? Müzik endüstrisi artık digital platformlar sayesinde Türkiye ile kısıtlı değil, tüm dünyaya ulaşıyor. Fiziki satışların 10 binleri geçmediği ve abartıldığı bir sektörde, digital sayesinde milyonlara ulaşabiliyoruz. Herkes orijinal olmasa da, reel olarak sevenlerime ulaşmak beni mutlu ediyor. Hele ki birçok kişi yapım firması sahibi olmadığı için, birçok dataya ulaşamıyor. Anlık dünya kapsamında sistemi görmek, beni nereye reklam vermem gerektiği konusunda da yönlendiriyor...

TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK ÇOCUK KOMPLEKSİ BİLKENT'TE

Türkiye'nin en büyük çocuk kompleksi olan **ma&me&pa Family Club** hafta sonu düzenlenen birbirinden renkli aktivitelerle **Bilkent Center**'da açıldı. Ankara sosyal yaşamının seçkin isimlerinin çocuklarıyla katıldığı etkinlikte, ünlü oyuncu Erkan Petekkaya da söyleşi düzenledi.

Ankara yeni bir çocuk ve aile merkezine kavuştu. Bilkent Center içinde yer alan ma&me&pa Family Club, iki gün süren bir festivalle kapılarını açtı.

Ankara cemiyet hayatından tanınmış simaların çocuklarıyla birlikte yer aldığı etkinlikte renkli görüntüler oluştu. **Zeynep Dursun**, **Aysun Bilgici Uysal** ve **Ayşegül Karaca**'nın sahibi olduğu Bilkent Center'daki ma&me&pa Family Club ziyaretçilerine sunduğu birbirinden farklı atölye çalışmalarıyla dikkat çekiyor. Çocukların aileleriyle beraber ürettikleri, öğrendikleri, sosyal aktiviteler yaptıkları aile kulübünde çocuk tiyatrosu, 5 dilde 10 bin kitap hedefi ile yola çıktığı çocuk kütüphanesi, gün boyu atölyeleri, akıl oyunları, ritim ve müzik, dans stüdyoları, kağıt tasarım, ahşap tasarım ve mekatronik atölyeleri yer alıyor. İki gün süren etkinlikler kapsamında Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Dr. Özgür Bolat ve ünlü oyuncu Erkan Petekkaya düzenledikleri söyleşilerde çocuk ve aile arasındaki iletişim hakkında tecrübelerini paylaştı.

YEŞİL VE MAVİ'NİN HARMONİSİ AĞVA…

Hafta sonu geldi çattı bahar mevsimi yavaştan kendisini göstermeye başladı, siz o yoğun tempolu iş ve şehir hayatından oldukça fazla bunaldınız, İki üç günlüğüne oksijen depolayıp keyifli zaman geçirmek istiyorsunuz o zaman doğru adres kesinlikle Ağva… Özellikle Ankara, İstanbul ve çevresinde yakın mesafede bir yerlere kaçma fikri oluştuğu anda akla hemen yakın mesafede bulunan yerler gelir. İşte Ağva büyük şehirlere, yakınlığı ile bilinen ve günübirlik ya da hafta sonu tatili için tercih edilebilecek mükemmel yerlerin başında gelir.

Ağva, İstanbul'un Anadolu yakasında, Karadeniz kıyısına yakın Kuzey bölgede bulunuyor. Peki "Ağva nereye bağlı ?" hemen onu da belirtelim: İki nehir arasında bulunan Ağva, İstanbul'un Karadeniz kıyısında bulunan Şile ilçesinin bir beldesi olarak ön plana çıkıyor. Ağva iki nehrin güzelliği arasında bulunmasının yanı sıra, denizin keyfini çıkarabilecek uzun bir plajı, çevrede yapılacak doğa yürüyüşü için Ağva yürüyüş parkurları, piknik alanları, koyları ve Ağva şelaleleri ile zengin bir gezi rotasına sahip.

Ağva’da ne yenir ve içilir?

Ağva kasabasına gelmişken şehir merkezinde Yeşilçay nehri üzerinde olan meyhanelerde ve Göksu nehri üzerindeki otellerin restoranlarında akşam yemeği keyfi yapabilirsiniz. Ağva’da kahvaltı için ise, yine Göksu nehri kenarında bulunan Ağva kahvaltı mekanlarından kesinlikle şaşmayın. Genelde kişi başı ortalama 40 lira gibi bir fiyata, muhteşem bir sabaha merhaba diyebilirsiniz.
Ağva Göksu nehri kenarında birçok otel bulunuyor ve bu otellerin tamamında kalmasanız bile nehir kenarında keyifli bir sabah kahvaltısı yapmak için uğrayabilirsiniz.

Ağva kahvaltı mekanları;

Park Mandalin Restaurant,
Ağva Şelale Piknik Alanı,
Greenline Guesthouse,
Keyf-i Tıkır.

Ağva Restoranları;

Liman Restaurant,
Park Mandalin Restaurant,
Acquaverde Restaurant,
Kasapoğlu Steakhouse.

Ağva’da konaklama

Konaklama yapacaksanız en önemli konulardan biri, nasıl bir tatil aradığınıza bağlı olarak konaklama tercihinizin değişeceğidir. Ağva Göksu nehri kenarında, Ağva orman evlerinde, Ağva kamp alanlarında ya da merkezde birçok konaklama seçeneği mevcut. O zaman gelin Ağva konaklama rehberi için birbirinden güzel önerileri sıralayalım. Ağva’da konaklama konusunda tercihinizi Ağva otellerinden yana kullanacak iseniz Ağva Göksu nehri kenarında huzur bulacağınız butik otel tarzı birçok konaklama seçeneği mevcut. Butik deniz kenarında yer alan her şey dahil otellerden tutun, uygun fiyata konaklama yapabileceğiniz bir çok pansiyon ve dağ evi de bölgede yer almakta…

Ağva’da yapılacak aktiviteler

Bu muhteşem yerde aktiviteler saymakla bitmez. O zaman gelin size doğa ile iç içe olacağınız birkaç öneri verelim.
İlk aktivitelerden biri Ağva Göksu nehrinde Ağva deniz bisikleti ile nehir turu yapmak. Özellikle bahar aylarında mükemmel bir görünüme bürünen nehirde deniz bisikleti tercih edilebilir. Biraz yorucu ama bir o kadar keyifli bir aktivitedir.
Ağva’da yapabileceğiniz bir diğer aktivite ise Ağva beldesini bisiklet ile keşfetmek. Belde çok küçük olduğundan Ağva bisiklet kiralama işi yapan firmalardan veya otellerden günlük olarak bisiklet kiralayıp, bölgede huzurlu bir gezi yapabilirsiniz.

ALMAN-TÜRK DOSTLUĞU

Almanya'nın Ankara Büyükelçisi **Martin Erdmann** ve eşi **Marion Erdmann** rezidanslarında özel bir davet verdi. Etkinliğe, aralarında milletvekillerinin de bulunduğu 70 özel davetli katıldı. **Zülfü Livaneli**'nin konuk olarak katıldığı davette Livaneli'nin "Serenad" kitabından bölümler okundu. Kitabın bölümlerinin sefire Marrion Erdman tarafından Almanca, Livaneli tarafından da Türkçe olarak okunduğu programda müzik şöleni de yaşandı. Büyükelçi Martin Erdmann'ın yaptığı selamlama konuşmasının ardından Livaneli'nin yaptığı konuşma ile devam eden program kitaptan bölümlerin okunduğu dinleti ile devam etti.

Programın finalinde, Sefire Marion Erdmann'ın misafirlerine özel bir sürprizi vardı. Sefire, edebiyat ve müzik şöleninin yaşandığı gecede bağlama çalarak muhteşem bir kapanış yaptı. Erdmann, "Yiğidim Aslanım" ve "Güneş Topla Benim İçin" adlı şarkıları saz çalarak söyledi. Zülfü Livaneli gecede yaptığı konuşmada, müzik, edebiyat ve felsefe denildiğinde dünyaya katkıda bulunmuş bir ülkenin verdiği daveti çok önemli bulduğunu belirterek, "Bu şehirde geçen çocukluğumda ve gençliğimde o kadar çok Alman eseri okurduk ki... Almanya ile girdiğim her yakın ilişkide bunları hatırlıyorum ve bir kere daha gurur duyuyorum" ifadelerini kullandı. Livaneli sahte pasaportla Almanya'ya gittiği hikayesini de kalame aldığı otobiyografisinin, Almanya'daki tanıtım topantısının Alman Dışişleri Bakanlığı tarafından yapıldığını anlattı. Livaneli'nin anlattığı hikaye salonda kahkahalar ve alkışlarla karşılandı.

•YAĞMUR ÖKTEM•

1974 Ankara doğumlu olan Yağmur Öktem, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Halk Eğitim Bölümü'nden mezun oldu.
Profösyonel kariyerine 1998 yılında Havaş' ta başlayan Öktem sırasıyla :BMI(British Midland Airways) BMED(British Mediterranean Airways) ve Penta Elektronik &Medikal 'de çalıştı. Resim kariyerine daha anaokulu yıllarında başlayan Öktem , kazandığı özel bir burs ile resim eğitimi aldı. Şimdiye kadar beş kişisel sergisi bulunuyor ve resimlerinde ağırlıklı olarak objelerle desteklenmiş insan ve hayvan figürleri kullanıyor.

-HER MASAL BİRAZ GERÇEK, HER YETİŞKİN BİRAZ ÇOCUKTUR-

SERGİLERİNİZDE RESİMLERİNİZİN HİTAP ETTİĞİ BİR GRUP VAR MI?

Katılan her yaştan ziyaretçinin farklı bir iz bulabileceği, kaynağını benim hayal gücümden alan resimler bunlar. Masal tadında resimler. Masallar da hayal dünyasından yola çıkarak gerçekliğe ulaşır. Hayal dünyası yaşsızdır , sonsuzdur ve ara ara gerçek hayatla kesişir..

RESİMLERİNİZİ TASARLARKEN KAFANIZDAKİ HEDEF NEDİR?

Resimlerim genelde masalsı bir kompozisyon sergiliyor. Her masal biraz gerçek ,her yetişkin biraz çocuktur. Çocukları, ebeveynleri, içindeki çocuğu koruyanları ve masalların gerçekliğine inananları aynı rüyada buluşturmak benim hedefim…

KAÇ YAŞINDAYKEN RESİM YAPMAYA BAŞLADINIZ?

Küçüklüğümden beri sanırım 5-6 yaşlarıma denk geliyor, bulduğum her boş zemine resim yapardım. Bu bir kağıt, bir kumluk alan hatta duvar olabilirdi.

RESİMLERİNİZİ YAPARKEN KULLANDIĞINIZ MALZEMELER NELERDİR?

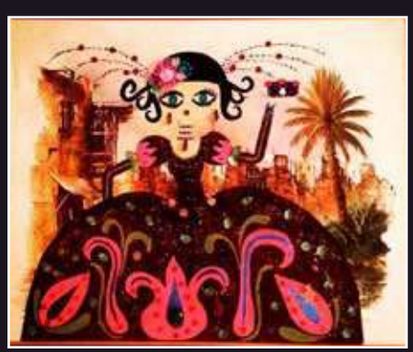
Genelde mdf yada tuval üzerine etrafta bulduğum malzemeleri değerlendirerek resimlerimi yapıyorum. Bazende kalın mukavva kutuları fon olarak kullanıyorum. Örneğin kırılan bir saç tokasının üzerindeki çiçeği, eskimiş bir elbisenin dantelini, kopmuş ve dağılmış kolye yada küpe boncuklarını, atılacak durumda olan bir çorabın parçalarını resimlerimde kullanabilirim. Günlük yaşamımızın parçası olan materyalleri kullanıyorum.

RESİM YAPMAYA BAŞLAMANIZDA İÇSEL FAKTÖRLERİN DIŞINDA ÇEVRENİZİN DE BİR ETKİSİ VAR MIYDI?

Ailemizin içinde her zaman boş vakitlerimizi etkin bir biçimde değerlendirdiğimizi ve bunun için teşvik edildiğimizi anımsarım. Mesela kedi ve baykuş figürlerinden oluşan ilk resim sergimi , bunları değerlendirmemi çok arzu eden annem sayesinde açtım. Babam ise her zaman en büyük hobisi olan ahşap işlemeciliğini yakaladığı tüm boş vakitlerinde , maket gemiler lambalar, sehpa ve aplikler yaparak ortaya koyardı. Ortaya çıkardığı elyapımı eşsiz eserler, bize her zaman yeteneklerimizi cesurca ortaya koymanın etkililiğini kanıtlardı. Kısacası aile içinde hep birbirimizi destekledik bu anlamda. Sonrasında eşimde bu yönümü ön plana çıkarmam için sürekli beni desteklemeye devam etti.

RESİM YAPMAK SİZİN İÇİN NE İFADE EDİYOR?

Resim yaparken ayrı bir dünyada olduğumu hissediyorum. Herşeyi unutuyorum.



Işıl RECBER

Gökçe ÖZCAN

KORAY YILDIZ

ANKARA'DA BİKAP RÜZGARI

Başarılı İş Kadınları Platformu (BİKAP) ikinci kez Ankaralılarla buluştu. **JW Mariott Ankara**'da düzenlenen ünlü isimlerin katıldığı alışveriş ve eğlence şenliğinde Ankaralılar doyasıya alışverişin keyfini çıkardı. BİKAP tarafından gerçekleştirilen Ankara'daki alışveriş şenliği yine alışveriş ile sosyal sorumluluğu bir araya getirerek güzel bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Kapı girişinden elde edilen gelirin **Mehmetçik Vakfı**'na bağışlandığı şenliğe Ankaralı hanımlar yoğun ilgi gösterdi.

Ankara'daki **Bikap Alışveriş Şenliği**'nde kendi ruj markasıyla yer alan Ivana Sert'e Ankaralı hanımlar büyük ilgi gösterdi. Ivana Sert'de bu ilgiyi karşılıksız bırakmayarak ürünlerini satın alıp kendisiyle fotoğraf çektirmek için sıraya girenlerin rujlarını kendisi sürdü.

Ankaralıların yoğun ilgi gösterdiği isimlerin başında gelen **Işıl Reçber**'de yeni çıkardığı parfüm markası ile şenlikte yer aldı. Ankaralılar güzelliği ile dikkat çeken Işıl Reçber'in standının önünde sıraya girdi.

Ivana SERT

Mehtap ÖZDOĞAN

Elif GÖNLÜM

Simay TOKATLI

İmzanızı atıyoruz...

Gerek titiz kadrosu ve gerek tecrübeli elemanları ile size sorunsuz bir organizasyon yaşama garantisi veriyoruz. Sizde bu nadide günlerinizde tercihinizi bizden yana kullanarak hayatınızın en güzel anlarını sorunsuz bir şekilde geçirebilirsiniz...

REZERVASYON
0312 485 63 63

Haymana Yolu Bulv. 2. Km. No: 158 Gölbaşı / ANKARA +90 312 485 63 63 +90 312 485 63 62

info@golhera.com.tr | www.golhera.com.tr

Şenay DAĞLI

Ahu RENKLİBAY ÖZTÜRK

KORAY YILDIZ

ALTIN KALPLER'DEN BAŞARI KUTLAMASI

Ankara, İstanbul ve neredeyse tüm Türkiye'de aktif şekilde hayır işleri yürüten Altın Kalpler derneği Adana'da düzenledikleri gala yemeği sonrası bir araya geldi. Adana galasından elde edilen gelirle başta şehit çocukları olmak üzere çok sayıda çocuğa eğitim bursu, Afrin'de "Zeytin Dalı" operasyonunda görev yapan Mehmetçiğe moral desteği sağlandı. Yüksek bir gelir elde edilen gecede büyük bir başarı yakalayan Altın Kalpler derneği bu başarıyı kutlamak ve daha yeni projelere hazırlanmak için olağan toplantılarından birini daha gerçekleştirdi. Yakın zamanda bir balo düzenleyeceklerini aktaran dernek başkanı Şenay Dağlı elde edilen gelirin yine şehit çocuklarına eğitim bursu olarak kullanılacağını aktardı.

Begüm AKIŞ

Zehra - Aysan ÇELİK

Eda - Emre BEKİŞOĞLU

Turgut -Funda BEKİŞOĞLU

FUNDA BEKİŞOĞLU'NA SÜRPRİZ DOĞUM GÜNÜ PARTİSİ

Turan Bekişoğlu Mermer fabrikası yönetim kurulu başkanı Turan Bekişoğlu'nun zarif eşi, Ankara cemiyet hayatının güzel isimlerinden Funda Bekişoğlu geçtiğimiz günlerde doğum gününü ailesi ve dostlarıyla birlikte kutladı. Villa Restoranda yapılan doğum günü partisine başkent iş ve cemiyet hayatından önemli isimler katıldı. Turan Bekişoğlu tarafından sürpriz şekilde organize edilen partiye hiçbir şeyden haberi olmadan gelen Funda Bekişoğlu dostlarını birden karşısında görünce şaşkınlığını gizleyemedi. İlk şoku atlattıktan sonra dostlarıyla tek tek kucaklaşan güzel isim herkese teşekkürlerini iletti. Turan Bekişoğlu'nun eşine bir sürprizi daha vardı. Canlı müzikle başlayan gecede Turan Bekişoğlu mikrofonu eline alarak Funda Bekişoğlu'nun gözlerine bakarak en sevdiği şarkıyı seslendirdi. Eğlence ve sohbet gecenin ilerleyen saatlerine dek sürdü.

TOD'S SONBAHAR-KIS '18 '19

Tod's Sonbahar/Kış 2018 defilesi, Milano Moda Haftası kapsamında gerçekleşti. Dünyaca ünlü top model kardeşler Gigi Hadid ve Bella Hadid gibi ünlü isimlerin podyumda yürüdüğü defile renkli karelere ev sahipliği yaptı.

Yeni sezondaki parçalara eşlik eden sevimli küçük dostlarımız moda sever izleyiciler tarafından büyük orandan beğeni gördü.

Ağırlıklı olarak toprak tonlarının tercih edildiği kreasyonda rugan ve deri detaylar oversize palto ve kazaklarla oldukça uyum içerisindeydi…

EMILIO PUCCI
SONBAHAR-KIŞ '18 '19

Emilio Pucci Sonbahar/Kış 2018 defilesi, Milano Moda Haftası kapsamında gerçekleşti.

Yeni sezonda ağırlık olarak markanın tercih etmiş olduğu mor,lila ,su yeşili ve petrol mavisi tonları oldukça uyumlu bir renk harmonisi şeklinde moda severlerle buluştu.

İDEAL KİLONUZU BELİRLERKEN GERÇEKÇİ OLUN!

DERYA ŞAHİN
BESLENME VE DİYET UZMANI

Sosyal medyanın da etkisi ile hızla gelişen beden algı bozukluğu ne yazık ki herkesi etkisi altına alıyor. Toplumun beğendiği modellerle aynı bedende olma arzusu bitmeyen memnuniyetsizlik sendromunu tetikliyor. Kilo vermeyi takıntı haline getirmek metabolizmayı yoran düşük kalorili diyetlerin yarattığı yo-yo etkisi ile kilo alma eğilimini artırıyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ideal kilonun belirlenmesi için Beden Kitle İndeksi (BKI) formulünün kullanılmasını uygun görmüştür.

(BKI= Kilo / Boyun karesi olarak hesaplayabilirsiniz)
Bu doğrultuda ideal kilo aralığı ise cinsiyet, boy, yaş gibi değiştiremediğimiz etmenler doğrultusunda değişiklik gösterir.

Vücut şeklinize, genetik yapınızı ve yaşınızı göz önünde bulundurarak kendinizi en sağlıklı hisssettiğiniz kilo ideal kilonuzur. Lütfen buna dikkat edelim; en zayıf olduğunuz değil kendinizi en sağlıklı hissettiğiniz vücut ağırlığı size hastalıklardan uzak, sağlıklı bir yaşamın kapılarını açarken ideal kilonuzu korumanızı kolaylaştırır.

Sağlıklı BKI değerinin kadınlar için 19-26 arasında, erkekler için ise 21-27 arasında olması gerekir. Vücut şekli de ideal kilonun belirlenmesinde etkendir. Vücut şekilini elma, armut ve muz şeklinde 3 e ayırabiliriz.
Sağlık açısında en riskli olanı elma tip vücuttur. Bel çevresinde oluşan fazla yağlanma yaşamsal fonksiyonlarımızı sağlayan organları yorarak kronik hastalıkların oluşum riskini arttırabilir. Bel çevresi erkeklerde en fazla 102 cm, kadınlarda ise 88 cm geçmemelidir. Ideal kilonuzu hesaplarken bu rakamları ve yaşınızı göz önünde bulundurmayı unutmayın.

Formda Olmak

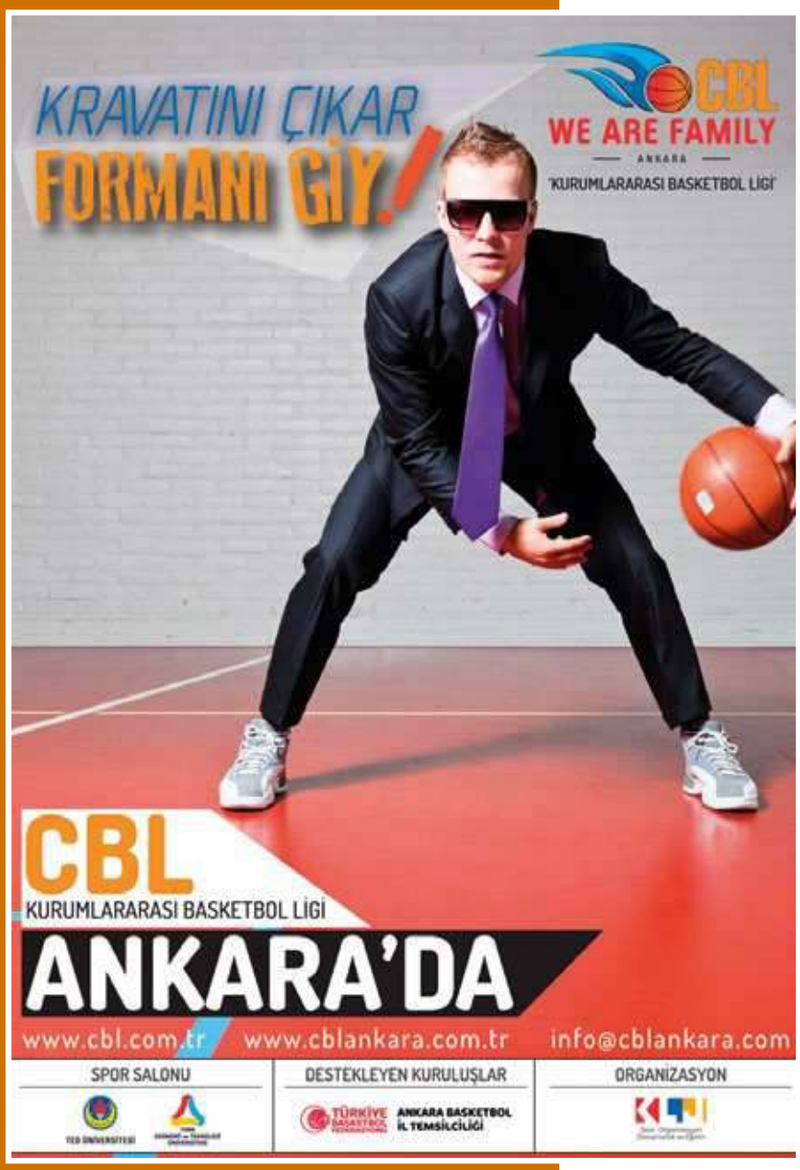
Bu terim size ne ifade ediyor? Pek çok kişi formda olmayı fiziksel aktivite ile ilişkilendirerek yoğun güncel egzersizler olarak algılayarken, bazıları da yağsız veya kaslı vücut yapısı veya 10 km'lik koşuyu bitirme yeteneği olarak algılamaktadır. Diğerleri ise sadece hastalık veya diğer sağlık sorunlarına yakalanmama olarak düşünebilmektedir. Gerçekte formda olmanın tanımı oldukça geniş içerikli olup, kişiye göre değişmektedir. Formda olmak optimal sağlık ve iyi olma duygusudur. Kısaca hareketlerinizi kısıtlamayan, sağlık sorunu oluşturmayan, aktif hayatınıza en verimli şekilde devam ettiğiniz vücut ağırlığı sizin formda olduğunuz; ideal kilonuzu belirleyen rakamdır.

CBL Ankara'da 2 Takım Namağlup

CBL Ankara Kurumlararası Basketbol Ligi'nde ligin onuncu, normal sezonun ise beşinci haftası tamamlandı. 3 grupta 22 takımın mücadele ettiği ligde TAI oynadığı 7 maçın Türk Telekom ise 5 maçın hepsini kazanarak yenilmezlik unvanlarını korumayı başaran takımlar oldular. TAI F Grubu'ndaki liderliğini sürdürürken, 3 maçtan 2 galibiyet çıkaran Aselsan ve TC Merkez Bankası üst sıraları zorluyor. Bu grupta yer alan ve iki de iki yapan Türk Telekom ise maç eksiği yüzünden dördüncü sırada yer alıyor.

G Grubu'nda 3'te 3 yapan Ankara Diş Hekimleri Odası'nı 2 galibiyeti bulanan Bilkent Holding ve birer galibiyeti bulunan Ortana ile Enerjisa takip ediyorlar.
H Grubu'nda ise oynadığı 4 maçtan 3 galibiyet çıkartan Limak Holding maç fazlası ile lider durumda bulunurken, oynadığı 3 maçı da kazanan Man bu grubun gizli lideri olarak ikinci, 4 maçta 2 galibiyet elde eden STM ile Yapı Kredi ise üçüncü ve dördüncü sıraları paylaşıyorlar.

Ligin istatistik liderliklerine göz attığımızda Ortana takımından Batuğhan Çavuş, 37 verimlilik puanı ile “En Değerli Oyuncu” kategorisinde liderliği en yakın rakibinden 11 puan önde olarak elinde bulundururken 28.7 sayı ve 24.1 ribaund ortalamaları ile de bu iki kategoride ilk sırada yer alıyor. Asist Liderilği kategorisinde Türk Telekom takımında forma giyen Serhat Dikmen 6.8 asist ortalaması ile liderliği elinde bulundururken, Roketsan takımının oyuncusu Mehmet Emin Akdemir, 1.6 blok ortalaması ile birinci sırada yer alıyor.



Emre Burak Aksin

Hazine Uzmanı

Kendinizi tanıtır mısınız?
1987 Konya doğumluyum. Marmara Üniversitesi İşletme Bölümü mezunuyum ve 5 yıldır T.C. Başbakanlık Hazine Müsteşarlığı'nda Hazine Uzmanı olarak görev yapmaktayım.

Basketbola ilginiz nasıl başladı?
Küçük yaşlardan itibaren spora ve özellikle futbola ilgim olmasına rağmen ortaokul döneminde Bandırma'ya taşınmamızdan dolayı ilçede yer alan Banvit Basketbol Kulübü sayesinde basketbola olan ilgim ve sevgim gelişti. O dönemde ikinci ligde mücadele ederken tribünde desteklediğimiz takımın zaman içinde gelişerek bugün ülkemiz basketboluna yaptığı katkılarla basketbolumuzun önde gelen takımlarından birisi olması bu oyunu gerek taraftar olarak sevmeme gerekse de kulübün öğrencilere yönelik düzenlediği streetball turnuvaları ile basketbol oynama sevgimi artırdı. Yaşadığım sağlık sorunu nedeniyle bir süredir basketbol oynayamasam da bu sene saha kenarında emek verdiğim organizasyonda önümüzdeki sene saha içinde mücadele etmek en büyük temennim.

Geçtiğimiz iki sezonu yakından takip ettiğinizi biliyoruz. CBL Ankara'nın yeni takımlarından biri olarak lig ile ilgili düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?
Geçtiğimiz iki sezonda bu organizasyona katılmak nasip olmadı. Bu süreçte takım kaptanımız Bülent Şensoy ile birlikte bu organizasyonu yakından takip ediyor ve kurumda takım kurup organizasyona dahil olabilmek adına neler yapabileceğimize kafa yoruyorduk. Organizasyonun TBF ile olan işbirliği, web sitesinde yayımlanan takım ve oyuncu bazında istatistikler, görseller, maçların canlı yayınla takip edilebilmesi, maçların ardından yayımlanan haberler, yerel basının organizasyona olan ilgisi bizim de bu organizasyonun bir parçası olmak adına iştahımızı kabarttı. Takım olarak ilk kez böyle bir organizasyonda yer almak, bizden çok daha tecrübeli takımlarla maç yapmak bizlere deneyim kazandırıyor. Organizasyonda emeği geçen Ersin Bey ve ekibine takımımız adına teşekkür ederim.

Ligde kadrosu en kalabalık olan takımlardan biri de sizin takımınız. Henüz galibiyet alamamış olmanıza rağmen maçlarda son derece pozitif bir görüntü sergiliyorsunuz….
Biz kurum olarak bu lige ilk kez katılım sağlıyoruz ve bizim öncelikli amacımız kurum çalışanları olarak bu ortamdan keyif almak. Dolayısı ile organizasyonun bize müsaade ettiği maksimum sayı olan 22 kişilik kadroyu oluşturarak basketbolu seven ve bu organizasyonda kurumumuzu temsil etmek isteyen her arkadaşımızı bu oluşuma dahil etmek istedik. Tabi bu süreçte adaleti ve tarafsızlığı sağlama adına kurum dışından olan ve profesyonel olarak basketbol koçluğu yapan Durukan Demirbaş hocamızla anlaşarak takım seçmelerini yaptık. Takım olarak Ulu Önderimizin spor adına söylemiş olduğu "Ben sporcunun zeki, çevik ve ahlaklısını severim" sözünden hareketle -henüz galibiyet elde edememiş olsak ta- saha içinde son ana kadar mücadeleden vazgeçmeyerek rakiplerimize ve bizi desteklemeye gelen taraftarlara saygıdan ödün vermeyerek spor ahlakını yansıtmaya çalışıyoruz.

Tribündeki taraftar sayınız da oldukça dikkat çekici. Gerek çalışma arkadaşlarınız gerekse aileleriniz sizi yalnız bırakmıyor. Bu destek için neler söyleyeceksiniz?
Bizim kurum olarak öncelikli amacımız bu sene ilk kez katılım sağladığımız bu organizasyonda sadece takımda oynayan arkadaşlarımızla değil bilakis tüm kurum çalışanları ve oyuncu arkadaşlarımızın aileleriyle birlikte bu ortamdan keyif almayı sağlamaktı. Geçtiğimiz maçlarımıza baktığımızda sizin de bahsettiğiniz üzere tribünde bizi desteklemeye gelen çok sayıda taraftarımız olduğunu görmek bizleri mutlu ediyor. Örneğin takımımız oyuncularından Eylem Hanım'ın oyuna dahil olduğunda taraftardan aldığı alkış, Levent Bey adına hazırlanan pankart, Özgür arkadaşımızın geniş ailesinin gelerek ayrı bir tribün oluşturması gibi enstanteneler bizler adına unutulmayacak anılar oldu. Rakip takım oyuncularından ve organizasyon yetkililerinden de taraftarımız için aldığımız övgüler bizleri ayrıca mutlu ediyor. Bugüne kadar henüz galibiyet alamamış olmamıza rağmen her maçımızda taraftar sayımızın giderek artması bu amacımıza ulaşma adına doğru yolda olduğumuzun göstergesi. Biz de takım olarak en kısa zamanda kendilerine galibiyet hediye etmek istiyoruz.

Gerek sosyal çevrenizde gerekse iş ortamında bir parçası olduğunuz bu organizasyon ile ilgli size geri dönüşler nasıl?
Ligdeki ilk maçımızda Merkez Bankası'ndan büyük fark yememize rağmen, takımımızın her maç gösterdiği gelişim kurum çalışanları ve sosyal hayatımızdaki arkadaşlarımız tarafından takdir ediliyor. Zaten maçlarımıza gelen taraftar sayımız bunun bir göstergesi. Kurumda yaptığımız maç duyuruları ve maçlardan sonra kurum bülteninde yayımlanan haberler ve görseller yakından takip ediliyor. Kurum çalışanlarından hafta sonları böyle güzel bir ortamda geçirdikleri vakitten dolayı teşekkür alıyoruz. Bu güzel organizasyona kurum olarak katılmamızı sağlayan başta Sayın Müsteşarımız Osman Çelik'e, İdari ve Mali İşler Daire Başkanımız Salih Ercan ve Yardımcısı Hüsnü Tekin'e, Sigortacılık Genel Müdürümüz Nedret Şerif Çakırsoy ve Daire Başkanımız Mine Nur Altınbaş'a, sponsorlarımız Tarsim ve Hazine Uzmanları Derneği'ne ve son olarak takımımızın kurulmasında ve organizasyona katılmamızda büyük emekleri olan takım kaptanımız Bülent Şensoy ile kurumumuzu temsil eden tüm oyuncu arkadaşlarıma katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

CBL WE ARE FAMILY CORPORATE BASKETBALL LEAGUE ANKARA

Berkay Berk

Limak Holding
İnşaat İç Denetim
Departmanı

Kendinizi tanıtır mısınız?
28 yaşındayım. Çankaya Üniversitesi İşletme Bölümü mezunuyum. Yaklaşık 1.5 yıldır Limak İnşaat İç Denetim Departmanı'nda çalışıyorum.

Basketbol ile nasıl tanıştınız?
Basketbola ilkokulda başladım. Hem okul takımı hem de dışarıda spor okulunun takımında forma giyiyordum. Sonrasında Ormanspor, Mülkiye gibi kulüplerin altyapı takımlarında ve okul takımlarında oynadım. Bu seviyelerde bölge şampiyonaları gibi keyifli ve mücadeleci turnuvalarda bulunma şansım oldu. Üniversite yıllarında ve iş hayatına adım attığımda ise fırsat buldukça amatör kulüplerde yer alarak basketbolu hep hayatımın içinde tuttum.

CBL Ankara'ya katılmaya karar verme sürecinizden biraz bahseder misiniz? Ligi geçtiğimiz sezonlarda takip etmiş miydiniz?
Limak İnşaat'ta çalışmaya başladığım zaman lige katılma fikrini sunduğumda fikrin hem yönetim kademesinden hem de takım arkadaşlarımdan büyük ilgi görmesi ve bu fikre destek verilmesi sonucunda lige katılım sağlanması yönünde karar verildi. Bu kararın ardından CBL Ankara'nın geçmiş sezonlarını takip etmemiş olmamıza rağmen, özenle hazırlanmış internet sitesi üzerinden geçtiğimiz sezonları takım arkadaşlarımla birlikte dikkatle inceledik.

Ligde 9 haftalık süreci geride bıraktık. Limak Holding olarak beklediğiniz ortamı bulabildiniz mi? Organizasyon ile ilgili düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?
CBL Ankara organizasyonun büyük bir profesyonellik ve titizlikle oluşturulduğunu ve her geçen gün daha ileriye taşınması adına büyük çaba gösterildiğini düşünüyorum. İş hayatının stresi ve yoğunluğundan kısa bir süre için bile olsa uzaklaşabilmek fırsatını sunan bu organizasyonda bulunmanın kendim ve takım arkadaşlarım adına büyük bir şans olduğunu düşünüyorum. Ligin en yeni katılımcılarından birisi olmamıza rağmen CBL Ankara ekibinin ve diğer takım temsilcilerinin sıcak ve samimi yaklaşımı sayesinde kolayca adapte olduk. Kendilerine teşekkürlerimi iletiyorum. Takım içerisinde basketbola duyulan sevgi ve ilgi yüksek olduğu için bu keyifli ortam bizi hemen içerisine çekti. Düzenli yapılan sporun her türlüsünün iş hayatına ekstra motivasyon kattığını ve sağlıklı kalma konusunda olumlu etkisi olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Bu vesile ile bu spora ilgi duyan her çalışanı CBL Ankara organizasyonuna davet etmek isterim.

Genel olarak takımınızın performansı ile ilgili neler söyleyeceksiniz?
Henüz çok yeni bir takım olmamız sebebiyle seviye tespit maçlarında maalesef galibiyet alamadık; fakat gerçekleştirdiğimiz antrenman ve yaptığımız hazırlık maçları sayesinde tempomuzu sezon maçları ile birlikte yükseltmeye başladığımıza inanıyorum. Sezon ilerledikçe maç oynama alışkanlığımız ve antrenman seviyemiz artacağı için basketbol seviyemizi ve kalitemizi arttırabileceğimiz görüşündeyim. Bu sezon için belirlediğimiz hedeflere ulaşma konusunda doğru yolda ilerlediğimizi söyleyebilirim.

Gerek sosyal çevrenizde gerekse iş ortamında bir parçası olduğunuz bu organizasyon ile ilgili size geri dönüşler nasıl?
Basketbola küçük yaşlarda başlayan birisi olarak bu spordan hiç uzaklaşamadım. Açıkçası sosyal çevre ve iş ortamında basketbol ile anılıyor olmak beni mutlu ediyor. Maç oynadığımız haftaların başında şirket içerisinde yaptığımız küçük toplantılar ve sonrasında maç sonuçlarının yorumlandığı bazen keyifli bazen şakacı sohbetler iş ortamına farklı bir hava katıyor. Şirket içerisinde maç sonuçlarımız ve istatistiki veriler dikkatle takip ediliyor ve maçın sonucuna göre yorumlar farklılaşıyor. Fakat yine de çalışma arkadaşlarımızın desteğini basketbol sahasında da hissetmek çok güzel.

CBL
WE ARE FAMILY
'CORPORATE BASKETBALL LEAGUE'
ANKARA

PAPATYALAR SEN KOKUYOR

Merhaba papatyam,
Merhaba kalbimin “seviyor, sevmiyor” olma ihtimali,
Merhaba gönlümün en nadir yerlerinde açan çiçeğim.
Merhaba ilkbaharım,
Merhaba mayısım.
Merhaba baharı karşılayanım.
Merhaba güneşim,
Merhaba onlarca çiçeğin en beyazı,
En sarısı merhaba.
Umudum,
Hasretim,
Son sözüm,
Kötülükler arasında açan iyilik tohumu.
Merhaba ilk hediyem,
Merhaba narin çiçek,
Avuç içi kadar sıcak,
Parmakların gibi narin,
Merhaba güzel ülkemin beyaz örtüsü.

Samsunluyum ancak doğma büyüme İstanbul Gaziosmanpaşa, kötü bir lise serüveni geçirerek Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesini kazandım ve hala okumaktayım. İlk kitabım olan Papatyalar Sen Kokuyor’u lise çağlarında tanıştığım bir abim (Oğuz Bal) sayesinde yazmaya başladım, Çok yazı eklendi bir o kadar da silindi, ancak yavaş yavaş birleştirerek 2017 Temmuz’da çıkardık, güzel tepkiler de aldık, sağ olsunlar. Şimdi ikinci kitap planlamasını yapmaktayız, adı henüz açıklanmamış bir kitap, daha fazla şiir, daha fazla deneme olan bir kitap. Aynı zamanda sosyal medyaya ‘’Şiir sokakta” akımı ile başlayıp, daha sonradan Süreya gibi ailesini kurarak atıldım ve şuan 500.000’i geçen bir kitlemiz var.

Ayrılık üzerine birçok kitap yazılabiliyor ve gün içinde konuşulan sohbetler tamamen unun üzerine odaklanılabiliyor. Yirmi birinci yüzyıla tabi düşen milyonlarca dert içinden, anlatılanlar arasında size dokunanları cımbızla çekmeniz kaçınılmaz bir hal alıyor. “Gün geliyor ki, bir kuşun uçuşundan çok gidişi aklınızda bulunuyor,” bir çiçeğin açmasından daha çok bir gün solacağı mesela. Mesela, ilişkilerin biteceği kazınıyor aklınızın bir köşesine, insanların güven vermeyeceği, güveni sadece kendimizde arayacağımız günler de oluyor. İnsanlar gidiyor, çiçekler soluyor ve hastalıklar daha ölümcül olmaya başlıyor. 4,54 milyar yaşını dolduran dünya, sizden en güzel yıllarınızı almak için intikam alabiliyor.

Kötüyüz, kabul edelim. Bizler yirmi birinci yüz yılın fiyasko insanlarıyız, konuşacağız fakat hiçbir tarih yazmayacak bizi…

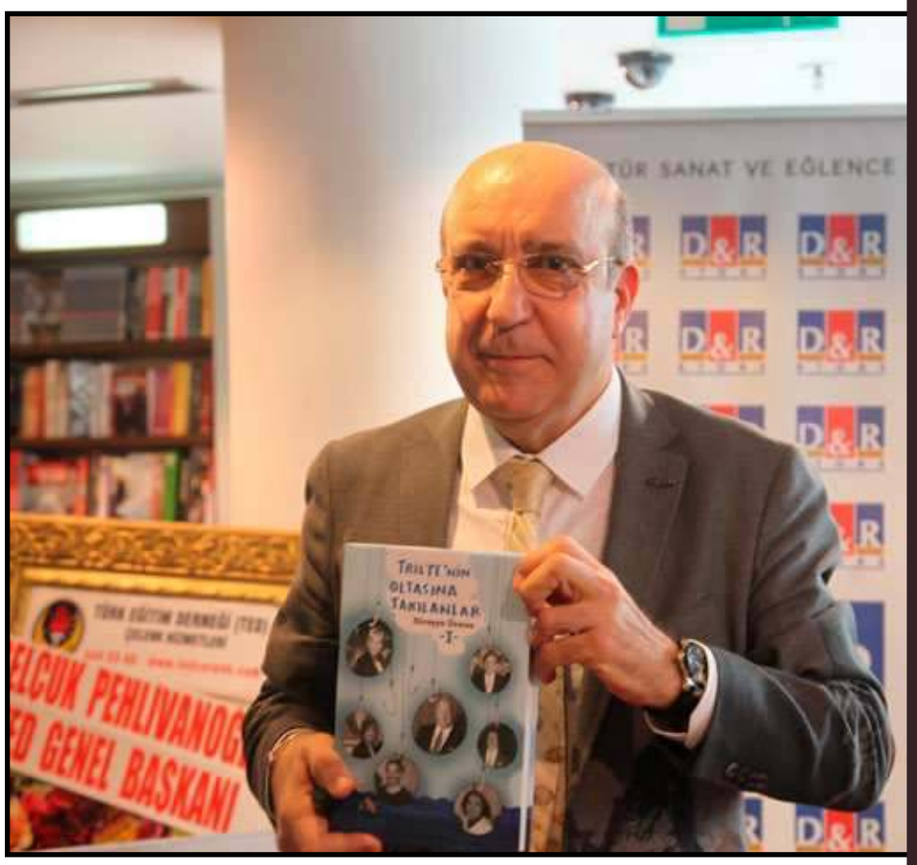
Rıdvan Keskin

ÖZEL FİLO KİRALAMA A.Ş.

www.ozelfilo.com.tr

UZUN DÖNEM MAKAM ARACI İHTİYAÇLARINIZ İÇİN ÖZEL ÇÖZÜMLER...

Tahran Caddesi No: 30 Kat: 10 ÇANKAYA
06700 - ANKARA
t: 0 312 466 42 86
f: 0 312 466 42 86



SÜREYYA ÜZMEZ'DEN İMZA GÜNÜ

Türkiye'de balık restoranları arasında adını dünyada duyurmayı başaran **Trilye Restaurant'**ın sahibi Süreyya Üzmez yeni kitabını okuyucuları için imzaladı. **"Trilye'nin Balık Sevdası"**, **"Trilye'nin Meze Yolculuğu"** ve **"Trilye'nin Oltasına Takılanlar"** kitaplarının ardından 4'üncü kitabı "Trilye'nin Oltasına Takılanlar" ın 2. Baskısını da kitap severlerle buluşturan yazar Süreyya Üzmez mutluluğunu okuyucularıyla paylaştı.

Okuyucuları ile Ankara Tunalı Hilmi Caddesi'nde bulunan D&R' da bir araya gelen yazar Süreyya Üzmez. Yoğun katılımın olduğu imza gününde açıklamalarda bulunan Süreyya Üzmez ''Bu kitabı okuyunca insanların ülkesine karşı sevgisi daha da artacak" şeklinde konuştu. Deneyimli yazar Süreyya Üzmez kitabın üzerinde dört yıldır çalışma yaptığını söyledi. Metin Uca'nın da katılım gösterdiği imza gününde iki yazar kitapları hakkında uzun uzun sohbet etti.

SİSTEM BELGELENDİRME
LABORATUVAR VE ANALİZ
PERİYODİK MUAYENE
3. TARAF DENETİM
GÖZETİM

ULUSLARARASI BELGELENDİRME
VE GÖZ. HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Merkez Adres
İncilipınar Mah. Ekip İş Mrk. Kat:6 No:33 Şehitkamil/Gaziantep
T: 0342 215 06 79 F: 0342 215 06 78 e-mail: info@inspect.com.tr
Şube Adres
Yukarı Mah. Oymak Sok. No:5 D:5 Kartal/İstanbul
T: 0216 305 71 34 F: 0216 305 71 34 e-mail: istanbul@inspect.com.tr

İNGİLTERE BÜYÜKELİÇİLİĞİNDE ŞAİR ROBERT BURNS ANMASI

BURNS NIGHT

İskoçya'nın ve Dünya'nın en tanınmış şairlerinden Robert Burns İngiltere Büyükelçiliğinde düzenlenen bir organizasyonla anıldı. İskoçya'nın ikonik figürlerinden olan şair Robert Burns'ün doğum günü her sene geleneksel olarak düzenlenen "Burns Night" adıyla dünyanın pek çok yerinde kutlanmakta. 18. YY'da yaşamış, aksan ve şiir uyumunu büyük bir ustalıkla kullanarak adını yüz yıllar boyu yaşatan ve döneminin çok ötesinde işler yapmış olan şair Robert Burns'ü anma gecesine çok sayıda davetli ve üst düzey yetkili katıldı.

Jenelle HİNEY / Neill KREY

Bath DAYSON

Mert / Kylie GÜR

Jeniffer ANDERSON

Yara / Dababneh GRAHAM

Ben / Maurren NİCHOLSON

Zübeyde DOĞAN / Marco FRANCO

Seyfi / Lori ÖZMAY

◇

İngiltere Büyükelçisi Sir Dominick Chilcott ve eşi Jane Lady Chilcott ev sahipliğinde düzenlenen gecede renkli anlar yaşandı. İskoçların geleneksel kıyafetlerini giymiş ve ikon haline gelen müzik aleti Gayda çalan bir müzisyenin kısa bir dinleti sunduğu gecede misafirlere şair Robert Burns'ün en sevdiği yiyecek olan İşkembe, İskoç'ların tabiriyle Haggisi, ikram edildi. Görevine Ocak ayında başlayan İngiltere Büyükelçisi Sir Dominick Chilcott ve eşi Jane Lady Chilcott Türkiye'deki ilk "Burns Night" etkinliklerini düzenlediklerini ve bundan ötürü çok mutlu olduklarını aktardı.

Bu ay siz değerli okuyucularımıza özel enfes lezzette iki tarif gurme köşemizde yerini aldı…En sağlıklı sebzelerin başında yer alan mantar yanına gelen soğan ile o kadar müthiş bir uyum içerisinde harmanlandı ki bu minik ama bir o kadar lezzetli tartoletleri yemeye doyamayacaksınız…

MANTARLI SOĞANLI TARTOLETLER

GEREKLİ MALZEMELER,

Hamur için,

350 gr tam buğday unu

125 gram tereyağı

3 yemek kaşığı soğuk su

Tuz

Dolgu için,

100 ml süt

200 ml yoğurt

2 adet yumurta

1 adet yumurta sarısı

Ceviz

Tuz ve karabiber

Üzeri için,

6 adet büyük boy mantar

2 sap yeşil soğan

1 adet chili biber

10 yaprak taze fesleğen

Mantarlı ve Soğanlı Tartoletler Tarifi için;
Hamur için un ve tuzu bir kaba eleyin. Oda sıcaklığındaki tereyağını küp doğrayın ve una ekleyerek parmak uçlarınızla karıştırmaya başlayın. Azar azar suyu da ekleyerek iyice yoğurun. Hamuru streç filme sarıp 30 dakika buzdolabında dinlendirin. Fırını 180 dereceye ayarlayın. Tart kaplarınızı tezgaha çıkarın. Buzdolabında dinlenen hamuru 8 eşit parçaya bölün ve her birini tart kalıplarına yerleşecek boyda oklava veya uzun bir cam kavanoz yardımıyla açın. Hamurları tart kalıplarına döşeyin, kenarlarının da eşit şekilde kaplandığından emin olun. Bir çatalın ucuyla hamura delikler açın. 15 dakika fırınlayın. Mantar, taze soğan ve chili biberi ince kıyın. Fesleğen yapraklarıyla birlikte bir kasede karıştırın. En son dolguyu hazırlayın. Tüm malzemeleri bir kasede çırpın.Tart hamurlarını fırından çıkarın ve dolgu sıvısını her birine eşit miktarda dağıtın, üzerine mantar karışımını koyun. 20 dakika veya üzeri kızarana dek pişirin.

Bu güzel tartoletlerin üzerine tatlı yemeden olmaz tabi ki… Hafif, lezzetli ve aynı zamanda sağlıklı limonlu parfe tatlısı ile kapanışı yapmaya hazır mısınız?

LİMONLU PARFE

Gerekli Malzemeler,

200 gram bisküvi

400 ml krema

2 adet limon

2 adet yumurta

1 su bardağı toz şeker

Tuz

Yumurta beyazlarını kar gibi olana kadar çırpın. Yumurta beyazlarına şekeri de ekleyip iyice karışıncaya kadar çırpın. Yumurta sarılarını iyice karışıncaya kadar çırpın. Yumurta sarılarını, limon suyunu, limon kabuğu rendesini, kremayı yumurta beyazlarına ekleyin. Bisküvileri rondodan geçirin. Servis tabağına sırasıyla bisküvi, parfe, bisküvi koyun. Buzlukta dondurduktan sonra servise hazır. Afiyet olsun!

EĞİTİME DESTEK İÇİN BİR ARAYA GELDİLER

Türk-Amerikan ve uluslararası kadınları kültür ve yardım derneği (TAUKKYD) üyeleri, gezici kitaplık komitesi'nin düzenlediği yemekte bir araya geldi. 1950 yılında kültürel, eğitim ve sosyal alanlarda, Türk ve Amerikan kadınları arasında karşılıklı paylaşım amacıyla kurulan Türk-Amerikan ve Uluslararası Kadınları Kültür ve Yardım Derneği üyeleri, Ankara çevresinde ihtiyacı olan okullar arasından seçilecek ilköğretim okuluna ikişer yıllık sürelerle kitap götürmek, okul gereçleri ve okullara fiziki yardımda bulunmak amacıyla Ankara Atlı Spor Kulübü'nde düzenlenen yemekte buluştu. Dernek Başkanı Meliha Akbay'ın ev sahipliğini yaptığı davete, Ankara cemiyet hayatından çok sayıda isim ve dernek üyeleri katıldı. Dernek Başkanı Meliha Akbay, "Derneğimiz, verdiği burslar, okullarda kurduğu kütüphaneler ve yaptığı onarımlarla ülkemizin eğitim sektörüne verdiği hizmetlerin yanı sıra; çeşitli ülkelerden gelen kadınlar arasında köprü olmaya devam ediyor" dedi. Müzik dinletisi ve dans gösterisiyle devam eden etkinlikten elde edilen gelir, çocuklar için yeni bir kütüphane kurulması için derneğe aktarıldı.

Meliha AKBAY

Damla PERÇİNER

Gül MURATOĞLU

Çiğdem PEKGÜLEÇ

Işın KURŞAKLIOĞLU
MİNA AYGÜN
Gül MURATOĞLU

Şahika YIĞMAN

Tülay KARTAL

Sevim DİNÇER CENGİZ

Işın ATALA

DERYA ALABORA DENİZ ÇAKIR

BEYAZ

YAZAN: EMMANUELLE MARIE ÇEVİREN: ZEYNEP UTKU YÖNETEN: ÖZEN YULA

DEKOR TASARIM & STYLING: TOMRİS KUZU IŞIK TASARIM: YAKUP ÇARTIK

MÜZİK: ÇİĞDEM ERKEN OYNAYANLAR: DENİZ ÇAKIR DERYA ALABORA

FOTOĞRAF: MUHSİN AKGÜN AFİŞ TASARIM: SAYDAN ÇELİK

EZOP SAHNE

TELİF HAKLARI ONK AJANS LTD. ŞTİ'DEN ALINMIŞTIR.

BU DÜET ÇOK KONUŞULUR!

Deniz Çakır ve Derya Alabora çok yakında izleyiciyle buluşacak tiyatro oyunları Beyaz'da birlikte şarkı da söyleyecekler.
Oyunda iki kız kardeşi canlandıran ünlü oyuncular, şarkının kayıtları için geçtiğimiz gün stüdyoda sabahladılar.

Ünlü oyuncular Deniz Çakır ve Derya Alabora, yeni tiyatro oyunları için sürpriz bir düete imza attılar. Fransız yazar Emmanuelle Marie'nin yazdığı, Özen Yula'nın yönettiği tiyatro oyunu "Beyaz"da iki kız kardeşi canlandıran oyuncular, oyunda birlikte şarkı da söylüyor. Sözleri Özen Yula'ya, müziği Çiğdem Erken'e ait olan Beyaz isimli şarkının kayıtları için geçtiğimiz akşam stüdyoya giren ünlü oyuncular, stüdyoda sabahladılar.

2016 yılında kurulan Ezop Sahne'nin prodüksiyonu olan Beyaz; hayatını evinden uzakta, kendi isteğine göre yaşayan abla ve hayallerini gerçekleştiremeyen kız kardeşin geçmişleriyle hesaplaşmasını anlatıyor. 7 Şubat'tan itibaren Ezop Sahne'de sahnelenecek oyunda Deniz Çakır ve Derya Alabora'nın etkileyici düetleri en az oyun kadar ilgi çekeceğe benziyor.

Beyaz 'ın konusu kısaca şöyle:
İki kız kardeş yıllar sonra annelerinin rahatsızlığı dolayısıyla tekrar bir araya gelirler. Abla kendi hayatını anlatıp dururken, kardeşi bu durumdan çok rahatsız olur. Çünkü abla evden ayrılıp hayatını yaşarken; kardeşi tam tersi evde kalıp hayallerini yaşayamamıştır. Abla ve kardeş devamlı geçmişin muhasebesini yaparlar. Acıdan, sessiz dinginliğe doğru bir yolculuk başlar. Ertelenmiş duygular, konuşmalar yavaş yavaş aralarındaki sarsılmış bağı yeniden birbirine bağlayabilecek midir?

BEYAZ
OYUN TARİHLERİ

7 ŞUBAT ÇARŞAMBA 20:30 ARTISAHNE MECİDİYEKÖY

8 ŞUBAT PERŞEMBE 20:30 ARTISAHNE MECİDİYEKÖY

12 ŞUBAT PAZARTESİ 20:30 KOZYATAĞI KÜLTÜR MERKEZİ

15 ŞUBAT PERŞEMBE 20:30 MALL OF İSTANBUL MOİ SAHNE

19 ŞUBAT PAZARTESİ 20:30 KADIKÖY HALK EĞİTİM MERKEZİ

26 ŞUBAT PAZARTESİ 20:30 CADDEBOSTAN KÜLTÜR MERKEZİ

27 ŞUBAT SALI 20:30 ARTISAHNE MECİDİYEKÖY

Baskıya hayat veren

Dokunuşlar...

arkadaşbasım

insanadeğerkağıdaanlamverir

K.Karabekir Cd. Sütçüoğlu İş Hanı No: 37/4 Ulus/ANKARA **T.** 0.312 **341 57 07 - 341 63 10** | **F.** 0.312 **324 03 91**

www.**arkadasbasim**.com.tr

NE KADAR ÜŞENGEÇSİN?

İlkbahar ayına girdiğimiz şu sıralar mevsim değişikliklerinin getirdiği rahatlıkla hepimiz çoğu şeyi ertelemeye ve biraz daha rahatlamaya başladık. Haliyle üşengeçlik sınırlarımızı zorlar hale de gelmeye başladık. Peki merak ediyor musun, sen ne kadar üşengeçsin? Hadi teste başla!

Haftaya 2 tane proje sunumun var ve patronun bugün ve yarın mesaiye kalmak için müsait olup olmadığını sordu. Cevabın ne olur?

A) Bugün ve yarın arkadaşlarınla program yaptığın ve proje sunumuna da daha çok olduğu için küçük bir bahaneyle daha sonra halledip halledemeyeceğinizi sorarsın.

B) Olabilir aslında, yarın olmazsa bile bu hafta başka bir güne ayarlarsın.

C) Tabi ki de!

Ev arkadaşın ya da ailenden biri bulaşıkları yıkamak dışında tüm evin temizliğini bitirmiş. Sana da sadece o iş kalmış…

A) Ev temizlenmiş zaten sadece bulaşıklar kalmış, ben de bir ara yıkarım. Acelesi ne?

B) Önemli bir işim yoksa eve geldiğimde o gün içinde yıkarım.

C) Eve girer girmez bulaşıkları yıkarım sonrasında da ayaklarımı uzatır, güzel bir film açarım.

◇

Boş zamanında en çok hangisini yapmak hoşuna gider?

A) Evde sevdiğim yabancı diziyi açıp, ayaklarımı uzatıp çekirdek keyfi yapmak.

B) Dışarıda arkadaşlarımla bir cafede buluşup zaman geçirmek.

C) Spor, spor, spor! 2 günde 1 spora gitmezsem kendime gelemiyorum.

◇

Arkadaşına Instagram çekilişinden hediye konser bileti çıkmış ve birlikte gitmeyi teklif ediyor. Ne yaparsın?

A) O günkü ruh halim ve yorgunluğuma bağlı.

B) Gelen grubu seviyorsam gidebilirim.

C) Konser bu ya, her türlü giderim.

Karnın inanılmaz acıktı ve evde de her zamanki gibi hazırda yiyecek hiçbir şey yok. Ne yaparsın?

A) İnternetten eve bir şeyler söylerim tabii ki. Bütün gün canım çıkmış.

B) Bir arkadaşımı arar, dışarıda yemek yiyelim mi diye sorarım.

C) Dolapta mutlaka kullanılacak şeyler vardır. Değerlendirir ve yemek yaparım.

◇

Arkadaşınla alışverişe çıktın. Aradan iki saat geçti ve hala oradasınız. Ne yaparsın?

A) Daha fazla dolaşmak istemez ve gidip bir yerlerde kahve içerken arkadaşınızı beklersiniz.

B) Beğendiğim son bir kaç parçaya da bakar sonra biraz dinlenirim.

C) Ohoo alışveriş için her zaman vaktim var, kesinlikle durmak yok!

A'lar çoğunluktaysa:
Üzülerek söylemeliyiz ki üşengeçliğin el kitabını halin olmadığı için yazamamışsın. Aslında işlerini bitirmeyi ve rahatlamayı sen de istiyorsun ama harekete geçmek bir türlü nasip olmamış. Bu da işlerin birikmesine neden olmuş. Ya biriken işlerini kafana takma ya da rahatlığının tadını çıkarmaya bak.

B'ler çoğunluktaysa:
Tam da olması gereken sınırdasın. Her şeyini önceden planlayıp, işlerini hallediyorsun ancak gereksiz yere stres yaratıp kendini de yıpratmıyorsun. Düzenini oturtmuşsun ve iyi de ilerliyor gözüküyorsun. Aynen devam!

C'ler çoğunluktaysa:
Üşengeçliğin ü'sü yok sende. Hatta çoğu zaman yapman gerekenden fazlasını bile yapıyorsun. Bir iş mi yapılacak, aranılan adamsın. Hızına hayran kaldık ancak dikkat et çevrendeki insanların bu özelliğini fark edip her şeylerini sana yaptırmasını istemeyiz.

WATERGARDEN İSTANBUL

HAFTA SONLARINIZI RENKLENDİRMEYE DEVAM EDİYOR

Anadolu Yakası'nın yeni yaşam alanı Watergarden İstanbul'da bu hafta sonu çocuklar eğlencenin tadına varırken; yetişkinler de sanat dehası olarak adlandırılan sanatçı Cem Özkan'ın 'Hurda Heykel Sergisi'ni gezme fırsatı yakalayacaklar.
Minik ziyaretçilerin yakından takip ettiği Watergarden İstanbul Çocuk Müzikallerinde bu Cumartesi günü Bremen Mızıkacıları müzikali, Pazar günü ise Sihirli Oyuncaklar müzikali eğlenceli perdelerini çocuklar için açacak. Taze Pazar katında saat 16.00'da başlayacak müzikaller ücretsiz olacak.

Watergarden İstanbul, doğanın gücünün metalle sergilenmesini amaçlayan Hurda Heykel Sergisini'de 11 Mart'a kadar ziyaretçileri ile buluşturmaya devam ediyor. Havuz katında ziyaretçiler ile buluşan sergide 3 farklı eser ile sanatçının en özel çalışması olan ve 7 bin parçayla, 1 yıllık emekle hazırlanan 1 ton ağırlığındaki Merkür atı görenleri büyülüyor.

TABANWAY

Beysupark®

LASTİK DEĞİŞİM VE ÇEŞİTLİ LASTİK MARKALARIYLA SATIŞ VE DESTEK OLARAK HİZMETİNİZDEYİZ

MICHELIN A better way forward

Continental

kormoran

TYRES IMPERIAL

Barum

Angora Cad. Beysupark 209/8 Beysukent Ankara

0312 225 37 10

www.tabanway.com.tr

ŞENAY DAĞLI

‘Altın Kalpli Melek’

ASLINDA ANKARA VE İSTANBUL’DA OLDUKÇA TANINAN VE SEVİLEN BİR İSİMSİNİZ. HATTA TÜM TÜRKİYE İSMİNİZİ DUYMUŞ DURUMDA. BİR DE SİZİN AĞZINIZDAN DUYALIM. KİMDİR ŞENAY DAĞLI?

Adana’nın Osmaniye ilçelisinde köklü bir ailenin evladıyım. Ailem pek çok işle uğraşırdı. Tüccarlık, çiftçilik ve hayatımızın önemli bir bölümünü kaplayan politika bunlardan bazıları. (Osmaniye o dönemlerde Adana’nın bir ilçesiydi)
2- Kocanız Halit Dağlı’nın Türk siyasi tarihinde önemli bir siyaset insanı olduğunu hatırlamakta fayda var. Peki Şenay Dağlının siyaset, iş ve sosyal yaşamda ki yeri nedir?
Siyaset bana ailemin mirası. Özellikle babamın aktif siyasetle iç içe olması benim de siyasete olan merakımı arttırdı. Tabii dolayısıyla çocukluğumdan itibaren siyasi hayata atıldım. Böyle bir deneyim ve bilgi birikimi ile eşimin 35 yıllık aktif siyaset hayatında yanında, adeta bir baş danışman gibi görev yaptım.

BİLDİĞİMİZ ÜZERE ŞENAY DAĞLI HAYATI DOLU DOLU YAŞAYAN, HER ANINA MUTLAKA BİR ANI VE YA İŞ SIĞDIRAN BİR KADIN. PEKİ BUNCA KOŞUŞTURMA ARASINDA KENDİNİZE NASIL ZAMAN AYIRIYORSUNUZ?

Doğuştan hareketli, bir o kadar da renkli hayat yaşamak benim vaz geçilmezimdir. Her şeyi planlı programlı yaptığım için elbette hayata dair bolca zaman kalıyor bana. Mutlaka spor yaparım ve seyahat etmeyi oldum olası çok severim. İnsan kendine zaman ayırmadığı zaman sosyal ve iş hayatının getirdiği yükümlülükler tamamlamakta zorluk çeker.

Metropoldeki Saraylı

SİZİN ÇEKİRDEKTEN YETİŞME BİR SİYASET İNSANI OLDUĞUNUZU BİLİYORUZ. SİYASİ HAYATTA BU KADAR BAŞARILI İŞLER YAPMANIZIN ARKASINDA Kİ SIR NEDİR?

Mükemmeliyetçi yapım ve organizasyon yeteneğim bana Allah'ın lütfudur. İş konusunda oldukça titizimdir.

◇

GİYİM KUŞAM KONUSUNDA DA OLDUKÇA ÖNCÜ BİR İNSANSINIZ. MODAYLA ARANIZ NASIL?

Ben modaya uymam modayı kendime uydururum. Marka sevmez miyim? Severim ama her şeyimin marka olması gerekmiyor. Ben bu konuda şahsına münhasır bir kadınım. Kendi tarzımı kendim yaratırım bu benim zevkim.

◇

ŞENAY DAĞLI AYNI ZAMANDA TÜRKİYE'NİN EN ÖNEMLİ YARDIM DERNEKLERİNDEN BİRİ OLAN "ALTIN KALPLER" YARDIM DERNEĞİNİN KURUCU BAŞKANI. BİLDİĞİMİZ KADARIYLA TÜRKİYE'NİN HER BÖLGESİNDE AKTİF ŞEKİLDE FAALİYET

GÖSTERİYORSUNUZ. “ALTIN KALPLER” SİZİN İÇİN NE İFADE ETMEKTE?

ALTIN KALPLER yardım derneği, İstanbul ve Ankara başta olmak üzere benim kocaman, hepsi birbirinden değerli yüreği yardım hırsı ile çarpan ailemdir. Bir de yardım ulaştırdığımız insanları da sayarsak Türkiye’nin en büyük ailelerinden bir tanesiyiz.

◇

DERNEĞİN KURULUŞ HİKAYESİNDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

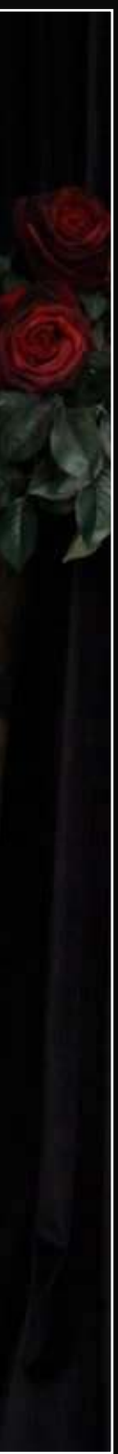
Gönüllü olarak çıkmış olduğumuz bu yolda koşar adımlarla çok önemli yardım aktiviteleri yaptık ve devamlı büyüyerek önce halktan, medyadan aldığımız kabul ile dernek unvanını hak ettik. Küçük bir ekiple başladığımız yardım organizasyonlarına, şu an kocaman bir aile olarak devam ediyoruz. Ankara’dan başladık, ardından İstanbul, daha sonra Mardin, Adana, Osmaniye ve daha bir çok ilde yardım organizasyonları yaptık.

◇

MEDYADAN DA TAKİP EDENLER BİLİR, ALTIN KALPLER DERNEĞİ BU SENE DEYİM YERİNDEYSE TÜM YURT GENELİNDE ADETA TURNE DÜZENLEDİ. MARDİN, ADANA, İSTANBUL, ANKARA VE DAHA BİRÇOK İLDE YARDIM GECELERİ DÜZENLEDİNİZ. GECENİN GELİRLERİNİ HANGİ AMAÇLAR DOĞRULTUSUNDA KULLANDINIZ?

Biz gerçekten yıllardır çok büyük, çoğu vakfın, derneğin yapamayacağı büyük projelere imza attık. Elde ettiğimiz gelirleri Eğitim burslarına veriyoruz. En önemli ilkemiz şeffaflık. Her yaptığımız

plan, etkinlik, bağış alma vs. ,işlemleri kayıt altında. Kimseden bir şey gizlemeyiz. Ankara da çok büyük yardım Galaları yaptık. Hedefimiz bütün Türkiye’de muhteşem projelere imza atmak. Yardımlarımızın tamamını eğitim bursuna çevirdik. Soma, Ermenek, Van depremzedelerine ve şehit çocuklarına eğitim bursu veriyoruz.



DOSTANE İLİŞKİLER GÜÇLENİYOR

Aiko MIYAJIMA / Umut ARIK

Slovakya'nın bağımsızlığını ilan etmesinin ardından Türkiye tarafından tanınması ile başlayan diplomatik ilişkiler, **Slovakya Büyükelçisi Anna Turenicova**'nın ev sahipliğinde düzenlenen törenle kutlandı. Törende ilişkilerin gelişmesine önemli katkılarda bulunan Türk Büyükelçiler Slovakya Devleti tarafından ödüllendirildi.

Slovakya ile Türkiye arasındaki diplomatik ilişkilerin başlamasının 25'inci yılı Slovakya Büyükelçiliği tarafından düzenlenen törenle kutlandı. Tarihte "Kadife Devrim" olarak bilinen, Çekoslovakya'nın Slovakya Cumhuriyeti ve Çek Cumhuriyeti olarak ikiye bölünmesiyle sonuçlanan olayın ardından Türkiye'nin Slovakya'yı tanımasıyla başlayan diplomatik ilişkilerin günümüze kadar gelişmesine katkı sağlayan Türkiye'nin ilk Slovakya Büyükelçisi **Nurettin Nurkan**, merhum Büyükelçi **Suna Çokgör Ilıcak** adına eşi büyükelçi **Haluk Ilıcak**, Büyükelçi **Tunç Üğdül** ve Büyükelçi **Lebibe Gülhan Ulutekin** Slovakya Devleti'nin teşekkür ve minnetinin nişanesi olarak gecede ödüllendirildi.

Haluk ILICAK / Gülhan ULUTEKİN / Nilüfer NURKAN / Tunç UĞDUL

EMFA
Software & Consultancy

"coding&&consulting for (the future);"

“ EMFA Yazılım ve Danışmanlık, alanında uzman ve deneyimli mühendis kadrosu ile anahtar teslim projeler, danışmanlık, siber güvenlik, bilgi teknolojileri yönetimi, web ve grafik tasarım hizmetlerinin yanısıra küçük veya büyük ölçekli her firmaya marka danışmanlığı hizmeti sunmaktadır. ”

www.emfayazilim.com

Neden EMFA Yazılım ve Danışmanlık?

A'dan Z'ye Hizmet

EMFA ağırlıklı olarak Ar-Ge ve konusunda deneyimli danışman kadrosu istihdam eden bir şirkettir. EMFA ekip üyeleri, bilim ve teknolojinin gelişmesini sağlayacak yeni bilgiler elde etmek, mevcut bilgiler ile yeni teknoloji, ürün ve araçlar üretmek, yeni sistem ve süreçler oluşturmak amacıyla çalışmalarını sürdürmektedir. EMFA; genç, dinamik ve kolay öğrenebilen yapısıyla müşteri ihtiyaçlarının gerektirdiği tüm yeniliklere hızlıca adapte olabilmekte ve istenen çözümleri hızlı bir şekilde üretebilmektedir. Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atan EMFA, deneyimli mühendislik ve danışman kadrosuyla elde ettiği saygın ve başarılı konumunu sürekli geliştirmektedir.

İşbirlikçi Yaklaşımlar ve Uygulamalar ile Daha Hızlı Çözümler

EMFA, 2015 yılında CMMI® Institute Partneri olarak, en kapsamlı CMMI® belgelerini ve eğitimlerini Türkiye'de verebilen tek kuruluştur.

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Anahtar Teslimi Projeler, CMMI®, ISO 15504, ISO 15408, ISO 27001, ISO 20000, ISO 22301 danışmanlık ve belgelendirme konularında da Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atmıştır

Teknolojiyi takip eden değil, geliştiren ve takip edilen bir kuruluş olma hedefimiz doğrultusunda; sağlıklı ve sürekli teknoloji, ulaşılabilir ve erişilebilir web yazılımları, çevreye duyarlı teknoloji, kaliteli sistem analizi ve sistem testleri ile sürekli daha iyiye ulaşmak için çalışıyoruz.

Müşteri Memnuniyeti

Bilgi Teknolojileri alanlarında yenilikçi servisler geliştirerek bireysel ve kurumsal ihtiyaçlar için yaratıcı çözümler üretmeye odaklanan EMFA Yazılım ve Danışmanlık olarak, müşteri memnuniyeti odaklı, titiz ve dürüst çalışma prensibiyle mutlu müşteriler yaratmak birinci önceliğimizdir.

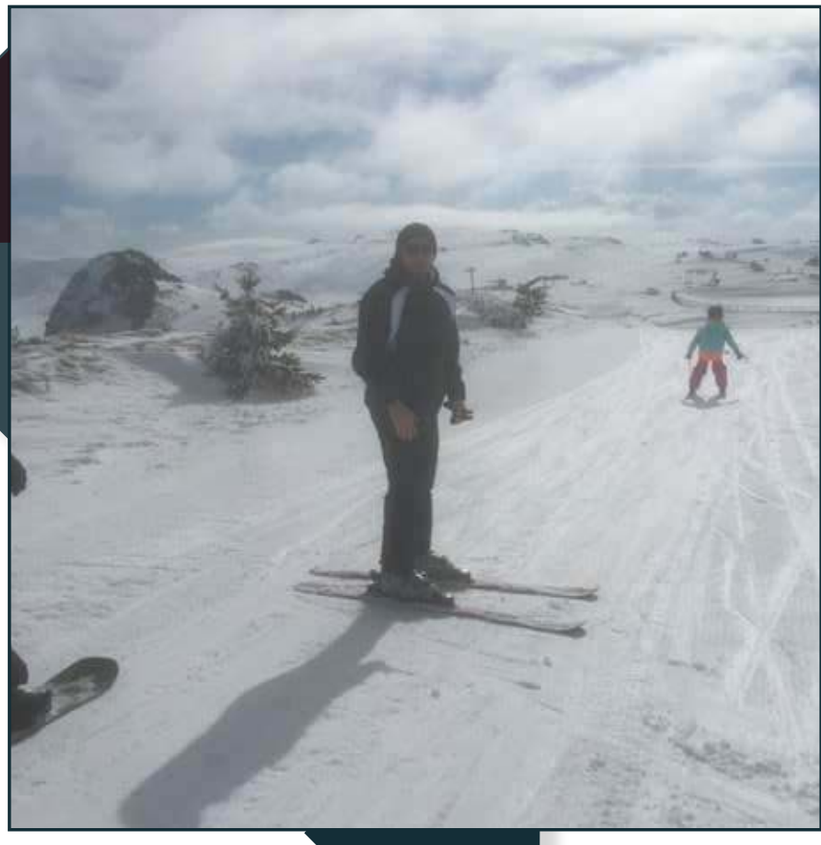
Bize Ulaşın

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Ltd. Şti.
Hacettepe Teknokent Safir Bloklar C Blok Kat:5 No:503
Beytepe / Çankaya / Ankara

+90 (850) 455 36 32 (EM FA)
info@emfayazilim.com

emfayazilim

Seçkin Renklibay



Değerli Mazzam okurları sizlere ülkemizde bu sene kar yağışı ne kadar az da olsa Kayak sporundan bahsetmek istiyorum.Kış aylarının yavaş yavaş sonlarına geldiğimiz bu günlerde bu sene Normalin altında yağış ortalamalarının çok altında kalan kar yağışı mutlaka kayak severleri,turizmcileri olumsuz etkiledi.Kayak sporunu anlatmadan,Kayak sporu nedir sorusuna cevap bulalım; Kar ve buz üzerinde kayarak yol almak için ayaklara takılan uzun ve yassı satıhlı, ön uçları hafif yukarı ve arkaya kıvrık bir alet olan "Kayak" ile yapılan spor dalının adıdır.Tabiki bütün spor dallarında olduğu gibi kayak bir kış sporu da olmasından dolayı ekipman olarak bir hayli fazla ekipmana sahip. Eğer kayak sporunu seviyor ve kaymayı öğrenmek istiyorsanız mutlaka aşağıda belirtilen ekipmanları satın almanız gerekir. İtiraf etmek gerekirse kış spor dallarının ekipmanları diğer spor dallarına göre biraz daha pahalı. Bu bakımdan değerlendirmenizi ve yönelmek istediğiniz sporu bu bağlamda da düşünmek doğru olacaktır.

Öncelikle kayak sporunu yapmadan önce dikkat edilmesi gereken hususlara değinmek gerek. Özellikle kayak spor yaralanmaları insan vücuduna zararları oldukça fazla olan sert bir spor dalıdır.

Kayak sporu malzemeleri

1. Kayak
2. Eldiven
3. Kask
4. Gözlük
5. Rahat hareket edilebilecek ve sıcak tutacak kar kıyafeti
6. Dizlik

Kayak sporunu yapmaya başlamadan önce dikkat edilmesi gerekenler
1. Kaymaya başlamadan önce vücut egzersizleri yapılmalı ve kaslar ısıtılmalıdır. Sakatlanmaları önlemek için her sporcunun bu hareketleri yapması gerekir.
2. Kayak yapmadan önce etli ve yağlı besinler tüketilmemelidir. Enerji ihtiyacınızı karşılayacak meyveler ve hafif yiyecekler tercihiniz olmalıdır.
3. Bol bol sıvı tüketmelisiniz ve ağız ile boğaz kuruluğunu engellemek için burnunuzdan nefes almalısınız.
4. Karların güneş ışınlarını yansıtması nedeniyle ultraviyole ışığı süzen ve koyu camlı gözlükler kullanılmalıdır.
5. Vücut ağırlığınıza göre kayak ekipmanları seçmelisiniz.
6. Hareketlerinize engel olmayacak kıyafetler tercih etmelisiniz.
7. Yorulduğunuzda ara vermeyi unutmayın.
8. Diğer kayakçıları tehlikeye sokacak hareketlerden kaçının.
9. Pistlerdeki uyarı levhalarını dikkate alın.
10. Eğitmenleriniz olmadan tehlike riski yüksek hareketleri denemeyin.
11. Özel koruyucu bileklikler kullanın.
12. Hamilelik durumu ya da kalp hastalıkları gibi ciddi şikayetleri olanlar kayak yapmadan önce doktorlarına danışmalılar.
13. Bütün yaralanmalar ve sakatlanmalarda kayak merkezinde bulunan sağlık görevlilerine başvurulmalıdır.
14. Özellikle çocukların kask takılmadan kayak yapmalarına izin verilmemelidir

Tüm bu belirtmiş olduğum dikkat edilmesi gereken hususlar olası bir sakatlığı önlemek için kuralların ne denli önemli olduğunu bizlere gösteriyor.
Geçtiğimiz hafta gittiğimiz kış sporu denince akla gelen bir kaç yerden biri olan kartalkayadaydım.Dağ yolunda kar yok denecek kadar azdı,dağa vardığımızda ise kar yeterli düzeyde ve kaymaya elverişliydi.
Bence kartalkaya pistleri ve kış turizmine sağladığı olanakları ile oldukça güzel bir kayak merkezi konumunda.Şimdi isterseniz biraz da olimpik bir sporuna dalı olan kayak sporunu yakından tanımaya çalışalım.Olimpiyatlarda kayak spor dalları şu şekilde yapılmaktadır.

Olimpik Kayak dalları:
1-Snowboard
2. Biatlon
3. Kayakla atlama
4. Kuzey kombine
5. Alp disiplini.

Biraz da kayak stillerini öğrenmeye ne dersiniz.
1. Telemark
2. Monoski
3. Snowboard
4. Carving
5. Kar Bisikleti
6. Kızak
7. Free Style
8. Boardercross
9. Half Pipe
10. Kar Raftingi

Yukarıda saymış olduğum tüm kayak özellikleri sizlerin kayak sporunu sağlıklı bir biçimde öğrenmeniz ve yapabilmenizi kolaylaştırıcı bilgiler olup,mutlaka uzman kişilerden eğitim almanız kayak sporunun olmazsa olmazlarından biri bence.Kayak sporunun bir çok faydası da bulunmaktadır.Tüm spor dallarının olduğu gibi.Gelin şimdi birazda kayak sporunun faydalarını sıralayalım.Çocuklarımızı ve gençleri spora yönlendirirken doğru spor branşlarını seçmek kadar,doğru yaşta doğru tekniklerle spora başlanması devamlılık ve geliştirilebilirlik bakımından oldukça önemli.

Kayak sporunun faydaları

1. Koordinasyonu geliştirir.
2. Dengeyi geliştirir.
3. Kişiye Çeviklik kazandırır.
4. Kardiyovasküler gelişim sağlar.
5. Aerobik kapasiteyi geliştirir.
6. Kemikleri güçlendirir.
7. Hemen hemen tüm vücut, hareketlere dahil olduğu için tüm vücut kaslarını çalıştırır.
8. Kendine güven hissini geliştirir.
9. Motivasyonu yükseltir.
10. Mental gelişim sağlar.
11. Sosyalleşme sağlar

Değerli Mazzam okurları kış aylarının oldukça verimsiz ve ekolojik sistemde dünyada kar oranının azaldığı bu yıllarda belkide önümüzdeki yıllarda kış olimpiyatları ve buna bağlı olarak kış sporları yapabilme olasılığımız azalacak gibi görünüyor.Umarım böyle bir şey olmaz,yaz sporları kadar ,kış spor dalları da bizleri sporu sevdiren branşlardır.Sizlere yazımın sonunda ülkemizde kış sporlarını yapabileceğiniz bazı yerleri yazarak sonladırmak isterim.

Bursa – Uludağ
Bolu-Kartalkaya
Ankara-Elmadağ
Kayseri-Erciyes
Kars-Sarıkamış
Kartepe
Erzurum-Palandöken

bunlardan yanlızca bazıları.Değerli Mazzam okurları sporun her dalı güzel,önemli olan spor yapmak.

Sporla kalın....

TABANWAY

Farkı hissetmek için,
Sizi de Park Vadi Tabanway'e bekleriz.

Güzeltepe Mahallesi 747. Sokak No: 3/E Çankaya/ANKARA

Tel: 0312 451 13 13 Fax: 0312 451 11 23

tabanway.com.tr

HOME

LEZZETE İLHAM VEREN TASARIMLAR

Crate&Barrel 149₺

H&M Home 14,99₺

H&M Home 34,9₺

Zara Home 35,95₺

Beymen Home
395₺

Beymen Home 445₺

H&M Home 39,99₺

Beymen Home 185₺

H&M Home 29,95₺

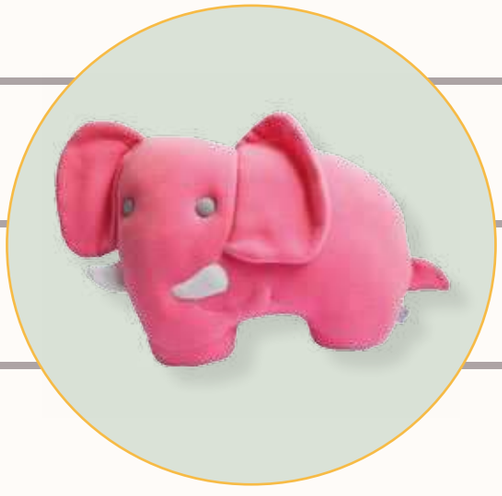
Zara Home 25,95₺

Zara Home 45,95₺

Zara Home 59,99₺

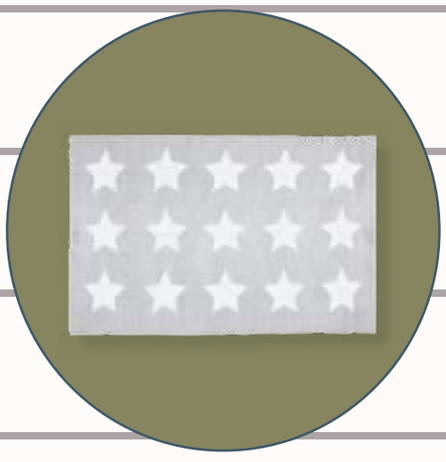
TATLI RÜYALAR

Zara Home 189,90₺



Beymen Home 89

H&M Home 59,99₺



Zara Home 299,95₺

IKEA 521,10₺

Beymen Home 260₺

Beymen Home 169,90₺

Chicco 29,90₺

MapCodeX

GIS SOLUTIONS

info@mapcodex.com 0850 205 04 28 0312 210 16 60 mapcodex.com

RKSoft Mühendis Bilgisayar Programlama Eğitim DAN.TİC. LTD.ŞTİ
İkizler Binası Zemin Kat No: 2-6 Teknokent ODTÜ/ANKARA

Turkey
Discover
the potential

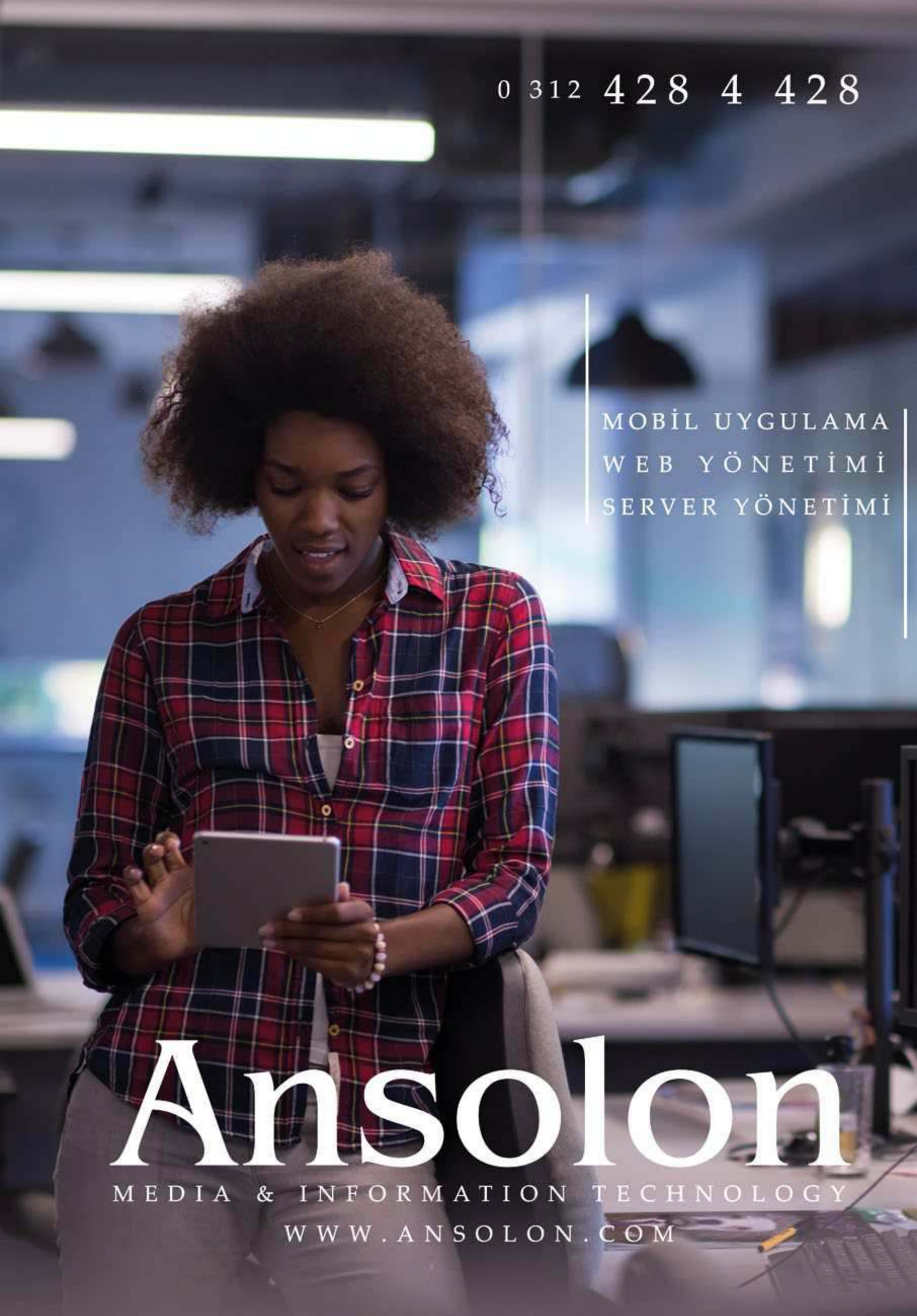
COĞRAFİ BİLGİ SİSTEMİ ÇÖZÜMLERİ
AKILLI ŞEHİRCİLİK ÇÖZÜMLERİ
AKILLI ENERJİ YÖNETİMİ ÇÖZÜMLERİ
ACİL DURUM VE KARAR DESTEK ÇÖZÜMLERİ
SAHA İŞ GÜCÜ VE HARİTACILIK ÇÖZÜMLERİ
PLANLAMA, JEOLOJİ VE JEOFİZİK ÇÖZÜMLERİ

RK Soft
BİLGİSAYAR PROGRAMLAMA EĞİTİM DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

HAKAN AKKAYA PARFÜM ÇIKARIYOR

PARFÜMLER ÖNCE TÜRKİYE'DE SONRA ORTADOĞU'DA SATIŞA ÇIKACAK

Ünlü moda tasarımcısı Hakan Akkaya parfüm çıkarıyor. Black Iris ve Artemisia adında iki ayrı koku dünyanın sayılı koku uzmanından biri olan Bihter Türkan Ergül ve ünlü modacı Hakan Akkaya tarafından üç yılı aşkın bir sürede beraber tasarlandı.Black Iris erkek parfümünü kendi gibi savaşçı ruhlu erkeklerden ilham alarak tasarladığını belirtirken Artemisia Kadın parfümünü ise kız kardeşi Hazal Akkaya'nın güçlü kadın karakterinden esinlenerek tasarladıklarını açıkladı.
Hakan Akkaya'nın ilk etapta Türkiye'de satışa çıkacak olan parfümleri daha sonrasında Ortadoğu'da satışa sunulacak

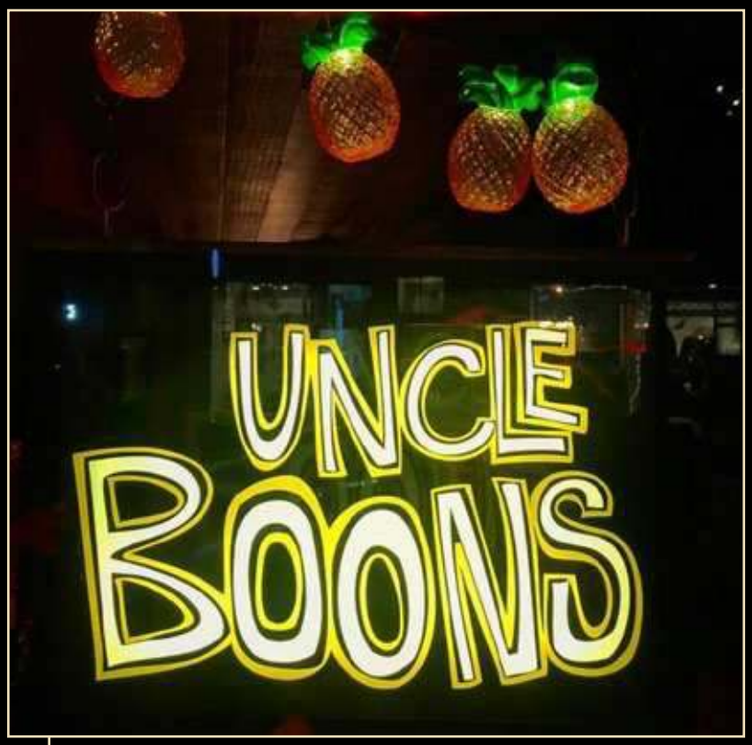

0 312 428 4 428
MOBİL UYGULAMA
WEB YÖNETİMİ
SERVER YÖNETİMİ
Ansolon
MEDIA & INFORMATION TECHNOLOGY
WWW.ANSOLON.COM

U.S.A

Aslı OSKAY

Bahar aylarına yaklaşırken yine New York'ta sevdiğim bir kaç restoran ve kafe önerisiyle başlamak istiyorum.

'Nizza' geleneksel lezzetleri bir arada barındıran nefis bir **Italyan restoranı**. Leziz pizza ve makarnalarının yanısıra, menülerinin en ünlüsü **'Buratta'**.Taze italyan manda sütüyle üretilen mozeralla ve kremasından yapılan peynirin en güzel sunumu sanırım bence de burada.Tatlı olarak ta **Ricotta Cheesecake** tabi ki! En güzel tarafı da neredeyse tüm menünün **glutensiz** olarakta bulunabilmesi.



‘Uncle Boons’güzel bir **Thai** restoranı. Thai mutfağını sevenler için **Soho**’da leziz bir durak. Kendi imzalarını taşıyan **buzlu biralari** ve fırınlanmış hindistancevizli dondurması ‘**Coconut Sundae**’ çok güzel bir tat.

Dekorasyonlarında kullandıkları film afişleri içinde bir de Türk-Bangkok ortak yapımı Türkçe bir film afişi de duvarlarını süslemiş.

Ve tabi ki sırada **New York**'un vazgeçilmezi cupcake! Yine güzel cupcakeleri olan bir yerden sözedeceğim sizlere.'**Sprinkles Cupcakes**'Ilk dükkanlarını **Beverly Hills**'te açan dükkan hızla lokasyonlarını çoğalttı. **New York**'ta ki şubelerine bence süper bir de fikir eklemişler.Dükkanlarının dışında bulunan 24 saat hizmet veren bir cupcake atm. Süper bir hizmet, günün ve gecenin her saati dilerseniz atm'sinden dilediğiniz cupcake'i satın alabilirsiniz.

Çok keyifli bir müzeye geçelim şimdi de.**'Museum of Ice Cream'** ilk **Manhattan**'da açılan müze sonrasında **Los Angeles, San Francisco** ve şimdi de **Miami'**de.Açılış günlerini duyurur duyurmaz hemen biletleri tükenmekte olan müzeye Holywood yıldızları ve ünlülerde çocuklarıyla birlikte büyük ilgi göstermekte.

- *Museum of Ice Cream*

Benefit yine guzel ve yeni bir maskara ile sezona giris yapti.'Badgal Bang',denedim ve kesinlikle tavsiye ediyorum gercekten kirpikleri uzun ve hacimli gosteren harika bir urun.Bir yeni diger makyaj urunu de Urban Decay'den geldi.Youtube videolariyla unlenen Vlogger Kristen Leanne ile yeni bir kolleksiyon cikaran marka,sezona fazlasiyla renkli ve metalik makyaj paletleriyle basladi.

New York'ta bu sezon one cikan moda ve yeniliklere gelince, **Christian Dior 2018** Cruise kolleksiyonu favorilerimden. Kolleksiyonun en one cikanlari markanin adini tasiyan askili elbiseleri ve buralarda siklikla gormeye basladigim bileklikleri cok sik.Yine yogun ilgi goren diger kolleksiyonlar da Balenciaga ve Louis Vuitton'un yeni sezon icin cikardigi spor ayakkabilari.

Son olarak ta yuzunuz icin cok guzel bir maske onerim var.'**Dr. Jart**'in lastik yuz maskeleri.Kullanimi cok kolay olan bu sevimli maskeler dort ayri cesite sahip ve uygulamasi da oldukca keyifli.

Guzel bir bahar baslangici dilegiyle...

Ulubey Mahallesi, Çalım Caddesi
No : 20
Siteler Altındağ/Ankara
0312 350 75 13

Dr.Astrolog Şenay Devi
YANGEL

Mart Koç 2018

Mart, ayı Mali kazanımlarınız için orta derecede iyi enerjileri barındırmakta. Bununla birlikte mesleki konular ve eğitim hayatınızda ödüller almaya başlayabilirsiniz. Negatif insanlar sizleri bu ay enerjileri ile yorabilir. Bu etkilere karşı sadaka vermek ihtiyaç sahiplerine bağış ta bulunmak faydalı sonuçlar getirebilir. Arkadaşlık . Skandallarla sonuçlanabilecek şeylere fazla karışmayın arkadaşlarınızın özel yaşamları ile ilgili konulara ay boyunca karışmayın.

Mart Boğa 2018

Ay mali kazançlar açısından olumlu görünüyor. Aile işi yada devlet resmi kurumlardan birinde çalışan bir Boğa burcuysanız terfi yeni bir görev gibi yetkilerinizin ve imkanlarınızın artacağı enerjiler ile karşılaşabilirsiniz. Profesyonel olarak, farklı sektörlerden gelen destek ve işbirliği ile iş hayatınıza bambaşka bir değer yükleyebileceğiniz enerjiler ile karşı karşıyasınız. Bu ay boyunca kendinizi geliştirebileceğiniz vizyonunuzu yükseltebileceğiniz her fırsatı iyi değerlendirmeye gayret edin. İş hayatınızda devlet katkısı alabilir güçlü kişiler ile önemli iş birlikleri gerçekleştirebilirsiniz. Özel yaşamınızda evliyseniz ya da devam eden beraberliğiniz varsa eş ya da sevgilinizin duyarsızlıkları önceliğini sizden başkasına vermesi tartışmaları ve sizden sakladığı bir takım şeylerin ortaya çıkması ile krizleri tetikleyici olabilir.

Mart İkizler 2018

Şans, bu ay yeni şeyleri başlatmak sorunsuz bir şekilde ilerlemek için uygun enerjilerin hakim olduğu enerjiler ile karşı karşıyasınız. Bu ay Devlet görevlileri için ödüller ve tanınırlığı arttıracak etkiler söz konusu. Geçici işlerde çalışanlar için kalıcı olma şansı var olacaktır. Eğitim ve varlıkları arttırmak için daha fazla çaba sarf etmeniz gerekebilir. Akrabalık ilişkilerinizde miras mülkiyet anlaşmazlıkları gibi konularda arabuluculuk yapmaya çalışın. Sonunda madden manen iyi enerjiler ile mükafatlandırılabilirsiniz.

Mart Yengeç 2018

Bu ay şanslı enerjiler ile karşı karşıyasınız. Birkaç engeli olmasına rağmen nakit akışı bu dönemde olumlu şekilde ilerleyecektir. Bu ay dini duygularınızı suiistimal edebilecek kişilere karşı dikkatli olun. Maddi ve manevi zararlar görebilir etki altında kalarak hayatta yapmam dediğiniz şeyleri yaparken bulabilirsiniz kendinizi. Aile ve özel yaşamınızda size yapılan yapıcı yönde ki uyarıları dikkate almanızda fayda var. Aşk boyut değiştirerek çok daha özel bir hal alabilir sizler için.

Mart Aslan2018

Bu ay evli Aslanlar eşinizin işlerinde olağandışı ilerlemeler yaşanabilir. Uzun zamandır ekonomik sorunlar ve hukuki mücadeleler veriyorsa ayın ilk günlerinden itibaren emeklerinin karşılığını almaya başlayacaktır. İş yolculukları önemli kazanımlar elde edeceği anlaşmalar yapabileceği etkileri barındırmakta. . İş ortaklığı yapmayı düşünen bir Aslan burcu kişisiyseniz bu ay beklediğiniz gelişmeleri yaşayabilirsiniz. Bu ay parasal konularda taahhütlerde bulunmaktan başkalarının parasal konularına müdahale etmekten uzak durmanız faydanıza olacaktır. Aksi takdirde zarar görebilir özel yaşamınızda da bu durumdan kaynaklı gerginlikler yaşayabilirsiniz.

Mart Başak 2018

Bu ay kıskanç kişilerin iş ve özel yaşamınızda huzurunuzu kaçıracak davranışları ile karşılaşabilirsiniz dikkatli olun ve bu anlamda bir durum olduğunda yasal yollarla hakkınızı arayın emin olun işe yarayacaktır nerede durmaları gerektiğini bu davranışınız sayesinde öğreneceklerdir. İş hayatınızda keskin kararlar ve uygulamalardan uzak durmalısınız. Bu ay gıda ve ilaç zehirlenmelerine karşı da tedbirli davranın bilmediğiniz yerde yemek yemeyin kendi başınıza ilaç kullanmayın. Özel yaşamınızda ise evli Başaklar eşinizin ani sağlık sorunları ile karşılaşabilirsiniz bu ay. Yurt dışı ile ilgili finansal ya da eğitsel konularda bağlantılarınız varsa ay boyunca her şey istediğiniz gibi ilerleyecektir.

Mart Terazi 2018

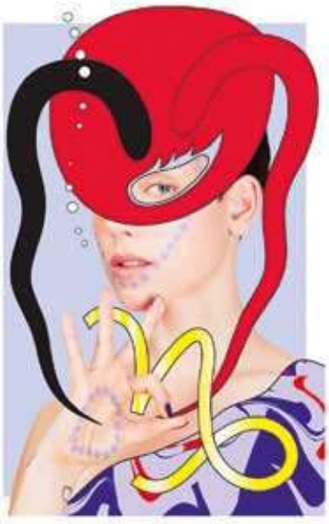
Bu ay iş verenseniz çalışanlarınız için çalışansanız işvereniniz için kiminle nerede ne konuştuğunuz dikkat edin söylediklerinizi zor durumda kalmanıza ya da gizli kalması gereken bir konunun dışarıya sızarak krizler yaşanmasına neden olabilir. İyi niyetle ya da kızgınlıkla söylediklerinize ve gizliliğe önem vermelisiniz bu ay. Özel yaşamınızda ise kıskanç arkadaşlarınız ilişkiniz ile ilgili konularda olur olmadık söylemlerle içinizde ki şüpheyi arttırarak huzurunuzun bozulmasına neden olabilirler dikkat edin. Ay'ın son günlerinde yolculuk ve seyahatlerinizde aksaklıklar yaşanabilir .

Mart Akrep 2018

Bu ay gerek fiziksel özellikleriniz gerek zekanız ve kendinizi ifade ediş tarzınız her anlamda şans olarak geri dönebilir sizlere iş arıyorsanız kalıcı bir işe başlayabilir devam eden işinizde yeteneklerinizin takdir edilmesi ile yeni bir pozisyona gelme şansını yakalayabilirsiniz. İş hayatınızda ufak tefek ayrıntılara vereceğiniz önem sizi bambaşka noktalara taşıyabilir ve finansal olarak hatırı sayılır bir iyileşme yaşayabilirsiniz. Resmi kurumlarla işleriniz varsa bu ay her şey istediğiniz gibi sonuçlanacaktır. Özel yaşamınızda ise bir şeyi başlatmak konusunda aceleci olmamanız da fayda var öğreneceğiniz gerçekler olabilir.

Mart Yay 2018

Bu ay Hayata karşı pozitif bir yaklaşımla, hem kendiniz hem de aile üyelerinizin hayatında ilerlemeler kaydedebileceğiniz olumlu enerjiler ile karşı karşıyasınız. Bu ay iş birlikleri iş değişikliği yeni girişimlerle ilgili teklifler alabilirsiniz. İş hayatınızda başarınızın artması sizi kıskanç meslektaşlarınızın kötülüğünün tam merkezine getirebilir. Dikkatli olun özellikle özel yaşamınızı gündeme getirmemeye özen gösterin sizi bu noktadan vurmak isteyebilirler. Yaşadığınız olumlu olumsuz güzel çirkin her şeyi içinizde tutmalısınız.



Mart Oğlak 2018

Mart, daha cesur ve korkusuz kararlar alarak yanlışa dur diyeceğiniz enerjileri barındırıyor sizler için. Size yanlışlar yapan iyi niyetinizi suiistimal edenleri hayatınızdan tek tek ayıklayacaksınız. Bu ay iş hayatınızda yaptıklarınızla ününüz de yükselişte artacak. İnançlarınız sizi güçlü ve söz sahibi kılacak pek çok konuda. İş hayatınızda son 3 yıldır mücadele ettiğiniz bir işiniz istediğiniz gibi tamamlanabilir çok önemli bir finansal gelir elde edebilirsiniz. Özel yaşamınızda ise güçlü duruşunuz eş ya da sevgiliniz tarafından da takdir görmenizi ve ilişkinizde ki gerginliklerin birlikte alınan kararlar ile çözüme kavuşmasını sağlayacaktır.

Mart Kova 2018

Bu ay iş hayatınızda farklı kaynaklardan gelirler elde etmeye başlayabilirsiniz. Nakit akışı artacak ve değerli bir şeylere sahip olma imkanını yakalayacaksınız. Yatırımlarınızı başkalarının yönlendirmeleri ile değil kendi istekleriniz ile yapmanız karlı sonuçlar almanızı sağlayacaktır. Özel yaşamınızda ise çocuk sahibi Kova'lar onların özel yaşamları ile yaşanan stresli gelişmelerden duygusal olarak yoğun bir şekilde etkilenseniz de yaşanan olayların çok fazla içinde olmamaya özen gösterin. İlişkisini sorunsuz şekilde devam ettiren Kovalar bu ay maddi ve duygusal konularda daha istikrarlı enerjiler ile karşı karşıyasınız.

Mart Balık 2018

Bu ayın ilk 10 günü ayak ve eklem sağlığınız ile ilgili sorunlara dikkat etmelisiniz. Dikkatsizliğiniz sonucu yaralanmalar ve kazalar tıbbi müdahaleler yaşanmasına neden olabilir. Ayrıca bu ay Enfeksiyonlar, ateş, deri ve mide rahatsızlıklarına dikkat edin. Özel yaşamınızda ise bekar Balıklar iş ya da eğitim hayatınız gereği katılacağınız bir seminer eğitim programı ya da organizasyonda sizi çok etkileyecek o özel insanla karşılaşabilir duygu dolu bir birlikteliğe başlayabilirsiniz. Aman dikkat kıskanç arkadaşlarınız mutluluğunuzu bozmak için kafanızı karıştıracak yorumlarda bulunarak başarıya ulaşabilirler. Kimseyi değil kendinizi kalbinizi dinleyerek kararlar aldığınızda mutluluğunuzu koruyabilirsiniz.

Gökler rehberiniz yolunuz ışık olsun...

KOMŞU
"bir ege restoranı"

Bir Ege Restoranı

Cinnah Caddesi Farabi Sok. 32/B • Çankaya-ANKARA

a Day of Design

Oran Mah. Turan Güneş Bulvarı No.182/182
Panora AVM • Çankaya / ANKARA